
Floraison de la Connaissance

Essai rédigé par Mathieu Plaquevent

Préface :

L'esprit matérialise ses pensées par le récit, la littérature. Possédant la capacité à évoluer, le récit en fera tout autant. C'est là le principe de mon essai, accueillant les critiques, et je suis favorable au changement.

J'ai l'intime conviction que cet essai pourra vous apporter de par mon expérience et mes réflexions une motivation à prendre conscience de ce qui subsiste dans notre monde et de l'infime et pourtant grandiose lien qui se manifeste dans le physique et le spirituel.

À ce sens, je tiens à vous faire part de mes croyances, des observations que j'ai constaté et de la magnificence de notre monde, submergé entre le perceptible et l'inobservable. Nous en savons très peu de ce qui subsiste en notre temps, mais delà provient toute la beauté. C'est de l'inconnu que naît le savoir et du savoir qu'on découvre l'inconnu. Il est donc crucial à ce sens d'apporter en chacun de nous des éléments de réponses aux sujets présentés, car c'est par le partage de savoir que suscite le plus de débats et donc d'éléments de réponses.

Nous reviendrons sur beaucoup de mes réflexions et découvertes. Que cela soit expliqué par la science ou par la religion, nul doute ne se fera quant à son existence. Il conviendra donc que vous fassiez vos propres recherches sur le sujet et que vous puissiez apporter des réponses et des informations permettant l'animation constant de cet essai.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Sommaire :

Chapitre 1 : La spiritualité

Partie 1 : <i>Dieu et l'homme</i>	5
Partie 2 : <i>L'énergie divine</i>	12
Partie 3 : <i>Les aspects des sens</i>	16
Partie 4 : <i>La méditation</i>	19
Partie 5 : <i>Les énergies</i>	21
Partie 6 : <i>Les vibrations</i>	29
Partie 7 : <i>Les fréquences</i>	31
Partie 8 : <i>Le corps et l'esprit</i>	33
Partie 9 : <i>Le shifting et les réalités parallèles</i>	34
Partie 10 : <i>Les dimensions</i>	36
Partie 11 : <i>Les esprits</i>	38
Partie 12 : <i>La manifestation</i>	40

Chapitre 2 : L'islam

Partie 1 : <i>Allah</i>	44
Partie 2 : <i>La spiritualité islamique</i>	47
Partie 3 : <i>La prière</i>	50
Partie 4 : <i>Le désir</i>	52
Partie 5 : <i>Le corps</i>	54
Partie 6 : <i>Le mindset</i>	56

Chapitre 3 : La Philosophie

Partie 1 : <i>L'âme et la recherche de soi</i>	57
Partie 2 : <i>Moi</i>	59
Partie 3 : <i>La société</i>	62
Partie 4 : <i>L'esprit</i>	65
Partie 5 : <i>L'évolution de l'humain</i>	69
Partie 6 : <i>Le bien et le mal</i>	70
Partie 7 : <i>L'amour pûr</i>	72
Partie 8 : <i>La religion</i>	74
Partie 9 : <i>Les pensées</i>	76

Chapitre 1 : La spiritualité

Partie 1 : Dieu et l'homme

Nous sommes malheureusement à une génération où travailler sur l'état d'esprit¹ est quelque chose de facultatif. De ce fait, nous nous demandons en quoi développer l'état d'esprit devient quelque chose de nécessaire afin de se rapprocher du divin.

Je vous demande d'en percevoir la nécessité afin que la quête de développement personnel vous soit un sujet important et crucial car étant en réalité l'un des concepts de la religion. Si vous observez avec grande attention la quête d'une religion, vous remarquerez très vite qu'elle s'oriente vers le développement personnel.

Nous appercevons pour autant que nous ne connaissons en réalité rien de la religion. Nous suivons des règles qui nous ont été donné mais nous ne cherchons pas à comprendre ces règles, ces règles qui semblent bien trop flou, incompréhensible, qui portent vers un endoctrinement² certain.

¹ L'état d'esprit (ou *mindset*) est l'ensemble des dispositions psychologiques, croyances et attitudes qui façonnent la manière dont un individu perçoit son environnement, analyse les situations et réagit face aux événements. Il détermine la capacité de réaction émotionnelle et cognitive.

² L'endoctrinement est un processus visant à imposer une idéologie ou un ensemble de croyances de manière insistante, en vue d'obtenir une adhésion

La société perçoit la religion comme étant une cage auquel se trouve un devoir et des règles stricts pour chaque croyant. Il y a des rituels³ (prières) qui semblent vide et lointaine et nous nous demandons la nécessité de notre pratique.

Venu un moment où ce flux d'incompréhension nous mène à changer de religion, voir à simplement ne plus croire à ce qui est dit. Nous nous persuadons en réalité ne plus avoir besoin de la religion, qui est même utilisée dans la politique afin d'avoir une emprise sur le peuple. Nous sommes à ce temps là, où l'incompréhension et le rejet règne sur l'esprit humain.

Il est dès lors d'une importance capitale de se détacher du jugement de la religion sous le prisme extérieur que la société apporte. Le rejet n'est et ne sera jamais une quête noble. Observons l'histoire de l'homme. N'avons-nous pas eu de grands philosophes qui ont mis de côté la compréhension de la religion de peur de traîner quelque chose du domaine de la croyance ?

Avons-nous cessé l'incompréhension afin de faire prospérer la richesse de savoir sur les croyances et religions de chacun ? Avons-nous réellement observé la religion, ou sommes-nous dans un état dans lequel nous portons attention qu'au conditionnement de nos propres pensées, construites par notre milieu social, économique, politique ?

Comprenez-vous l'importance capitale de l'apprentissage ? En raison de ce que nous avons observé, revenons sur le moyen d'entretenir un lien avec le divin, car ce n'est que par un lien fort

inconditionnelle. Il se caractérise par **l'affaiblissement progressif de l'esprit critique** et l'incitation à adopter un mode de pensée unique.

³ Un rituel désigne **un ensemble d'actions, de paroles ou de gestes codifiés et répétés** selon des règles précises. Il est porteur d'une valeur symbolique et permet de structurer le temps, de rassurer, ou de marquer des transitions.

que nous pouvons agir selon notre volonté et non pas selon la volonté d'autrui.

Entretenir un lien avec le divin, se rapprocher de lui, consiste à développer notre état d'esprit, d'apprendre et d'aimer d'un amour pur et honnête. Mais, qu'est-ce que l'amour pur ? Pourquoi parle-t-on d'amour ? Il est important d'en saisir son importance.

L'amour pur est la destination finale du cheminement⁴ de la religion. Entre autres, prenons l'exemple de la prière. La prière passe d'abord par la foi et l'autorité. De cette autorité et cette foi naît la remise en question et de nos questions que nous nous posons vient la prise de conscience, ce qui va permettre d'acheminer vers la continuité de la connaissance.

Dès lors, la prière sera des plus bienfaitantes quand nous en comprenons son sens et surtout en l'accomplissant dans le but de l'amour envers Dieu (*voir chapitre 3, partie 4 : l'amour pur*). Assurément, l'intention⁵ dans les actes est nécessairement importante car elle justifie les actions que nous puissions entreprendre et permet le besoin psychologique d'un sentiment d'accomplissement et d'une satisfaction de soi.

Il ne faut pas rejeter l'autorité de la religion car elle fait partie du fondement du cheminement religieux. C'est une source permettant la prise de conscience et les recherches afin de contribuer à la continuité du chemin vers la connaissance. Quand

⁴ Le cheminement désigne **une progression lente, graduelle et continue**, qu'elle soit physique (un déplacement dans l'espace) ou intellectuelle (une évolution de la pensée).

⁵ L'intention est la volonté délibérée de réaliser une action en vue d'atteindre un but précis. C'est un état d'esprit qui oriente l'action, se distinguant par sa dimension consciente et anticipative.

il y a autorité, une remise en question se fera et elle devra être traité dans la plus grande des observations.

Faut-il pour cela comprendre avant de pratiquer ou pratiquer avant de comprendre ? Nous serons menés à nous poser cette question car nous réaliserons que la compréhension est très importante afin de percevoir le sens de nos pratiques.

Comme mentionné, la compréhension⁶ est une continuité, un chemin dans lequel nous progressons petit à petit. Il ne faut pas d'abord tout comprendre avant de pouvoir pratiquer, mais au contraire pratiquer afin de progressivement apprendre à comprendre.

À ce sens, l'amour est donc essentiel, étant un état final dans lequel nous sommes dans un mouvement d'actes et d'intentions sous le prisme de l'amour. Il convient donc de manifester cet amour à travers l'intention et les actes.

Nous pouvons nous demander spirituellement parlant en quoi l'amour nous rapproche de Dieu. Ce qu'on appelle « l'énergie divine », ou le « saint esprit », désigne plus généralement la présence ou l'amour de Dieu au plus profonds de nous. Comment pouvons-nous pour autant affirmer la présence ou l'amour de Dieu sans que nous puissions l'observer ?

Nous pouvons affirmer qu'il est impossible de percevoir Dieu. Il est notamment dit à ce propos que des dimensions supérieures subsistent, malgré donc notre incapacité à les observer (*voir partie 9 : les dimensions*). C'est là une possibilité auxquelles nous

⁶ La compréhension est un processus cognitif qui permet de donner du sens à une nouvelle information en l'analysant et en la reliant à des connaissances antérieures. Elle désigne également l'aptitude intellectuelle à saisir la portée d'un concept, d'une situation ou les intentions d'autrui.

pouvons affirmer qu'il est impossible de l'observer, mais il subsiste d'autres manière afin d'admettre la présence de Dieu.

Prenons de ce fait un exemple concret. Je vous invite à observer l'air. En avez-vous la possibilité ? Si de l'œil nue vous en êtes capable, je me dois de vous féliciter de cette vue hors du commun. Pouvez-vous observez vos poumons, sans outil, ni appareil ? Êtes-vous en mesure d'observer le son ?

Vous l'aurez bien compris, il y a opposition entre ce que nous observons et ce que nous ressentons. De ce fait, quand il est question de prendre conscience de ce que nous ne voyons pas, nous expérimentons, nous essayons d'observer les conséquences de ce que nous ne pouvons pas voir.

C'est de ce procédé que nous pouvons affirmer l'existence de Dieu et de son amour au plus profond de nous. L'expérience est la source même qui nous permet de l'affirmer. Il y a aussi en l'observation des conséquences que nous en observons la cause. Il est impossible de prouver l'inexistence ou l'existence de Dieu à travers la science, ce qui mène au principe de la foi⁷.

Il est possible de ce fait, de sentir la présence de Dieu, de se connecter et être au plus proche de lui. Pour ce faire, il est demandé de ne pas s'aveugler face à ce qui peut subsister et s'ouvrir à un tout plus grand, ne pas fermer son cœur. Si nous ne portons nullement attention en l'expérience, nullement attention en l'observation de la religion, alors nous revenons au flux d'incompréhension qui se manifeste dans notre société.

⁷ La foi se définit étymologiquement comme l'action d'avoir **confiance et** crédit envers quelqu'un ou quelque chose. En tant que concept, elle représente l'adhésion ferme, profonde et fervente de l'esprit à une croyance ou un idéal, souvent sans nécessiter de preuves tangibles ou rationnelles.

Il est dit que le Cœur représente un aspect vital de la spiritualité⁸, car étant un chemin direct à cette énergie et amour divin. L'amour ne se perçoit pas, ne se voit pas, elle se ressent. Vous ne verrez de l'amour que les conséquences et la cause, mais jamais l'émotion en elle-même.

Il est notamment mentionné dans le Coran dans un verset bien précis sur la relation entre le cœur et la spiritualité :

« Que ne parcourent-ils sur la Terre afin d'avoir des cœurs pour comprendre, et des oreilles pour entendre ? Car ce ne sont pas les yeux qui s'aveuglent, mais, ce sont les cœurs dans les poitrines qui s'aveuglent » (verset 22 :46)

En raison de cela, Dieu est porteur d'amour. Nous sommes donc invités à lui échanger cet amour car l'échange étant un bienfait crucial à celui qui sait en reconnaître les avantages. C'est par cet amour envers lui que nous nous rapprocherons de l'énergie divine, et donc aussi de Dieu, que cela soit à travers la prière, la méditation ou par la pensée régulière envers lui.

Les différentes pratiques, nous le verrons, apportent beaucoup de bienfaits et d'abondance dans la satisfaction et l'accomplissement qui en résultera.

À travers les textes religieux, nous sommes donc menés à comprendre comment cultiver cet amour divin. Soit il suffit de se connecter à cet amour, cette énergie, en embrassant les enseignements et le comportement des prophètes.

⁸ La spiritualité est une quête de sens, de conscience et d'éveil intérieur. Elle englobe les expériences et les croyances qui relient l'individu à quelque chose de plus grand que lui-même (Dieu, l'univers, la nature ou la conscience collective), tout en favorisant la paix intérieure et la connexion aux autres.

Être miséricordieux ⁹, pardonner, apprendre, atteindre une sagesse, être patient. C'est à travers le comportement des prophètes, des bien-aimés de Dieu que nous avons le meilleur des exemples. C'est aussi de ces exemples que nous comprenons la quête cruciale du développement personnel. Nous verrons ensemble dans la deuxième partie l'importance capitale de l'histoire des prophètes et des comportements qu'ils ont pu apporter.

Pour conclure cette partie, il est essentiel de mentionner qu'en prenant conseil des multiples religions, nous serons aptes à comprendre ce sur quoi nous devons travailler et développer afin de développer la relation avec le divin et plus généralement notre état d'esprit. La quête spirituelle est pûr échange d'amour et d'apprentissage entre nous et Dieu au travers de la religion.

⁹ Être **miséricordieux** qualifie une personne qui est encline à la compassion, à l'indulgence et au pardon, particulièrement envers les personnes fautives ou en situation de faiblesse. Cet adjectif implique une disposition du cœur à ne pas juger sévèrement et à soulager la misère d'autrui.

Partie 2 : L'énergie divine

L'énergie divine est telle le carburant de notre existence. Nous avons été créés imparfait mais nous sommes empreints de cette énergie subsistant en nous.

L'Univers étant codé d'informations mais aussi de vibrations¹⁰, il sera évident que plus nous nous rapprochons de cette énergie divine, plus nous nous rapprocherons du divin. Nous pouvons traduire cette relation entre l'énergie divine et le divin comme étant une connection à Dieu à travers un état énergétique et vibratoire, un état qui manifeste amour, paix et sérénité.

C'est pourquoi dans la bible, il est dit que Dieu créa l'homme à son image ou que dans le coran, il est dit qu'Allah est plus proche de nous que notre veine jugulaire. Que signifie cela ? Que peut-on conclure ? Il est important d'observer l'importance de ce lien entre Dieu et l'homme.

Nous sommes la manifestation de l'amour de Dieu, le résultat de sa création et de la transcendante¹¹ conception qu'il donne à chaque être humain. C'est un lien étroitement lié qui nous anime entre l'homme et son Créateur.

Si nous observons attentivement la conception de l'homme, nous ne saurons jamais assez bien décrire avec des mots à quel point l'homme est bien conçu. C'est tout un univers qui se perçoit à

¹⁰ Voir le chapitre 1 partie 6

¹¹ La **transcendance** (du latin *transcendere*, franchir) est le caractère de ce qui dépasse, surpasse ou se situe au-delà d'un domaine de référence. Elle implique une séparation ou une supériorité d'un principe, d'une valeur ou d'un être par rapport à un autre.

l'intérieur du corps humain, autant que la complexité de son esprit et de son intelligence.

Une telle complexité devrait t-elle s'adonner à la moindre des causes tel que la haine, le chaos et l'inaction ? N'y a-t-il pas une quête de révolte face à l'injustice ?

De ce fait, comment pouvons-nous opposer l'injustice ? Devons-nous agir injustement afin de rétablir ce qui est juste ? D'ailleurs qu'est-ce qu'on traduit par agir de manière juste ?

Dans les nombreuses religions, on nous présente certaines solutions afin d'agir de manière juste, afin non seulement d'opposer ce qui est injuste, mais aussi afin de prospérer le lien entre l'homme et son Créateur.

Comme dit précédemment, pour se rapprocher de Dieu, cela passe par deux étapes :

1. Approcher le comportement des prophètes¹²
2. Agir à travers différentes pratiques

Ceci signifie donc qu'en ayant pleine conscience du comportement des prophètes, des messagers de Dieu, donc de ce qui est appréciable, et que nous puissions agir à travers de bonnes pratiques, nous pourrions réellement agir dans ce qui est juste et manifester un état de connection pure avec Dieu.

Pour autant, il est nécessaire de comprendre la moralité religieuse. Pourquoi devons-nous appeler « juste » la moralité des religions ? Pourquoi devons-nous l'appliquer au quotidien ?

¹² Un **prophète** est une personne inspirée ou investie d'une mission divine, considérée comme un intermédiaire chargé de transmettre la parole, la volonté ou les révélations d'une divinité aux humains.

Ce sont des questions très importantes, qui méritent une attention particulière. Au sein de notre monde subsistent de différents pays, multiples codes moraux, des avis politiques et des paramètres variés, qui influencent la moralité de chacun.

Cette diversité agit-elle pour autant afin d'unifier ? Ou est-elle le résultat d'un conditionnement ¹³ politique et sociologique, résultat des rapports entre chacun ? La moralité agit souvent au cas par cas et de fait, opposé à celle de l'autre.

Dans ce conflit de ce qui doit être moral, des valeurs de chacun, nous oublions cette quête d'unification, quête oubliée par la politique. La religion n'agit pas selon les valeurs ¹⁴ de chacun, mais plutôt dans un but commun, dans des valeurs communes.

Nous pouvons facilement observer cette unification des croyants, une force communautaire qui renforce les liens entre chacun.

De ce fait donc, nous sommes invités à comprendre ces valeurs, cette moralité, dans le but d'unir l'homme sous un objectif commun, et non selon l'envie des privilégiés, non selon cette expression d'injustice qui règne dans le monde.

Il est important par la même occasion de revenir sur la nature de Dieu, car de ce fait, se rapprocher de Dieu signifie aussi le comprendre.

En essayant de se rapprocher de Dieu, les hommes ont représenté ses attributs en formant des êtres qualifiés de divins.

¹³ Processus d'apprentissage par lequel un comportement est modifié, provoqué ou renforcé par l'association répétée entre un stimulus et une réponse.

¹⁴ Principes et idéaux auxquels adhère un groupe social et qui guident les actions individuelles ou collectives.

Il a aussi été repris dans de nombreuses mythologies, soit aussi par des êtres spirituels qualifiés pour certains de fantômes, d'esprits ou de djinns¹⁵ (*voir partie 10 : Les esprits*)

Il est cependant crucial de mentionner le fait que les attributs de Dieu sont parfaits et donc inatteignable pour notre nature. Il est pour autant nécessaire de chercher l'appréciation de Dieu à travers ce qu'il incarne et ce qu'incarne le comportement des prophètes. Nous sommes donc invités à nous montrer miséricordieux envers chacun, aimant, pardonneur, patient et chercher la sagesse.

Cette expression qu'incarne les prophètes, hommes aimés de Dieu, en sont l'idéal parfait afin d'incarner l'état de paix.

¹⁵ Un djinn (ou génie) est une créature surnaturelle issue des croyances arabes préislamiques et de la tradition musulmane

Partie 3 : Les aspects des sens

Nous percevons et ressentons différemment et indépendamment de chacun. Il coexiste toute fois des aspects universels de nos différents sens et des aspects plus occulte et spirituel.

Nous percevons tous à travers notre dimension, que cela soit visuel, sensuel, auditif voir plus. Nous vivons donc par ce qui est acquis par la majorité. C'est une manifestation dimensionnelle de nos sens.

Nous éveillons cependant notre conscience¹⁶ par la méditation et donc nous pouvons aussi percevoir par la manifestation spirituelle de notre vision ou pouvons ressentir notre corps, nos énergies, par la recherche de soi.

Il subsiste donc une séparation dans la méditation¹⁷ entre la perception de soi et de celle qu'on manifeste autour de soi.

- Perception de soi : chakras, énergies, illuminations
- Perception autour de soi : shifting, rêve lucide, imagination

La perception de soi peut passer par plusieurs méthodes ainsi que pour la perception autour de soi.

Pour la définir clairement, prenons l'exemple d'un rêve classique. Nous allons avoir la possibilité de percevoir des éléments autour

¹⁶ La conscience est la capacité d'un individu à percevoir son existence, ses pensées et le monde qui l'entoure, ainsi qu'à porter un jugement moral sur ses propres actes.

¹⁷ La méditation est un entraînement de l'esprit consistant à focaliser son attention sur le moment présent (pensées, respiration, sensations), sans porter de jugement de valeur. Elle permet de développer un état de calme intérieur, la stabilité émotionnelle et une meilleure conscience de soi.

de nous, tel qu'il nous l'est présenté dans le monde physique. Il est cependant aussi possible de ressentir ce rêve à travers des sens dit spirituel, reprenant les mêmes aspects que les sens physiques, mais à une échelle différente. C'est ce qu'on appellera une *perception autour de soi*.

Cela va de même pour la méditation. Plus un sujet sera confronté avec lui-même, ses pensées et surtout ses ressentiments, plus il plongera dans des sens plus affûtés et différents de ceux dont nous avons l'habitude. Le sujet ressentira son corps différemment. C'est ce qu'on appellera une *perception de soi*.

Ce thème de perception sera bien plus développé dans la partie 8 : *Le shifting et les réalités parallèles*.

Vous vous demandez certainement le sens de ce chapitre, paraissant bien trop flou pour être compris. Il est important de saisir l'importance du rapport de l'âme envers son environnement. Nous sommes véritablement dotés de sens intérieurs, décrit dans plusieurs religions, et un monde extérieur à l'âme, un monde tout aussi inaperçu que l'âme humaine.

L'expérience est l'outil nécessaire afin de saisir la vérité de cela. Nous avons tendance à nous accrocher aux sens dimensionnels¹⁸ communs à tous, pour autant n'ayant honte de citer l'intuition, un usage dont peu ont réellement conscience.

La libération¹⁹ ne pourra se produire par la dimension du bien physique, de quelques désirs insatisfaits. Cette libération ne se

¹⁸ Le terme **dimensionnel** est un adjectif qui qualifie ce qui a rapport aux dimensions (taille, volume, étendue) ou au nombre de dimensions (espace, aspects d'un objet).

¹⁹ La libération désigne l'action de rendre libre ou de se libérer d'une contrainte, d'une dépendance ou d'un enfermement. Ce terme s'applique dans plusieurs

produit qu'à travers la conscience, le changement dans un intérêt commun et constant. Là se trouve la liberté, dans l'amour.

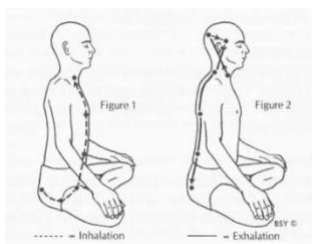
domaines, allant de la délivrance physique à des concepts plus abstraits comme l'émancipation sociale ou l'action de s'acquitter d'une obligation.

Partie 4 : La méditation

La méditation est un thème très élargi, notamment dans son application, que celle-ci puisse être d'un point de vue spirituel ou purement introspectif ²⁰. Dans son ensemble, elle permet l'apaisement de l'esprit et avant tout une quête de croissance dans notre conscience humaine. Je vous invite donc à ce que nous observions ensemble la pratique de la méditation.

La méditation se pratique principalement à travers le repos du corps et par un lâcher-prise et une tranquillité permettant une libération de l'esprit et des pensées parasites.

Par la visualisation et la concentration, nous sommes donc amenés à une ouverture spirituelle mais aussi à un moyen d'introspection afin de plonger en soi et accéder à la connaissance de soi et de son univers intérieur, cet-à-dire une réelle exploration de l'inconscience.



Un conseil, donc, est d'adopter cette position et de plonger en soi à travers la visualisation. Suivant nos besoins, nous pouvons suivre différentes étapes de visualisation grâce aux guides de livre

²⁰ L'**introspection** est l'observation, l'examen et l'analyse de ses propres états de conscience, pensées, émotions et motivations par le sujet lui-même. C'est un processus mental de réflexion sur soi visant à mieux se connaître.

ou de recherches sur internet. Cette pratique nous permettra donc plusieurs bienfaits et aiguïsera notre conscience humaine sur ce qui nous entoure et nous est concerné.

À travers la pratique de la méditation, paix et harmonie se manifestent dans le cœur et dans le mental de l'individu. Ainsi, il en est important d'écouter son cœur, son intuition, afin de mieux se comprendre et s'ancrer.

Comme mentionné ci-dessus, la méditation a une application très élargie, et cela même dans la pratique bouddhique ²¹. Il est recommandé de débiter par la méditation vipassana, une des pratiques les plus anciennes en Inde.

Les objectifs à atteindre avec cette pratique est la libération totale et l'éveil, cet-à-dire la pleine conscience de ce qui nous entoure.

Elle peut se pratiquer à n'importe quel endroit, mais comme tout type de méditation, sa pratique demande du temps et de l'entraînement. Il ne sera pas évident de pratiquer parfaitement la méditation à l'imédiat, mais c'est à travers le temps et la pratique qu'elle se perfectionnera.

Il est également recommandé en premier lieu de se focaliser sur un seul objet de pensée. Dès que nous adoptons une position confortable au corps et que nous fermons les yeux, il sera dès lors favorable de centrer ses pensées sur un seul objet, et ce par palier de temps à travers la pratique. 10 minutes de méditation est un bon départ pour quelqu'un qui débute.

²¹ La pratique bouddhique est un ensemble de disciplines éthiques, méditatives et rituelles visant à développer la pleine conscience et la sagesse. Elle cherche à transformer l'esprit pour se libérer de la souffrance et atteindre l'Éveil, en s'appuyant sur l'observation directe de la réalité et le respect du vivant.

Partie 5 : Les énergies

L'énergie est un thème très mis en avant dans l'ensemble de la spiritualité. Il est pour autant nécessaire de comprendre l'énergie du point de vue de la science ! L'énergie dans la science est une grandeur fondamentale.

Elle se manifeste dans beaucoup de doctrines²² que cela soit la physique, la chimie, la biologie ou encore l'astrophysique. C'est la capacité d'un système à produire un travail ou à provoquer un changement. Il est parfois référencé d'énergie cinétique, thermique, potentielle, chimique, nucléaire, électrique, ...

Du point de vue de la spiritualité, l'énergie est donc aussi très présente. Dans de très nombreuses cultures et croyances, nous retrouvons à de multiples occasions le concept d'énergie, que cela soit dans le bouddhisme, l'hindouisme, le yoga, le chamanisme²³ ou le soufisme²⁴.

Dans le bouddhisme par exemple, le corps possède ce qu'on nommera des énergies. Cette énergie abondante participera à un cycle dans le corps auquel elle participera à des effets positifs ou négatifs dans celui-ci.

²² La **doctrine** désigne un ensemble de principes, de croyances ou d'enseignements qui forment un système de pensée. Ce terme s'adapte à différents domaines

²³ Le **chamanisme** désigne un ensemble de pratiques spirituelles et thérapeutiques traditionnelles articulées autour de la transe et de la médiation entre le monde des humains et le monde invisible des esprits.

²⁴ Le **soufisme** (de l'arabe *at-tasawwuf*) est défini comme la dimension mystique et spirituelle de l'islam. Son but principal est la purification de l'âme et la recherche d'une connaissance intime et directe de Dieu (l'union spirituelle) par le biais de l'amour, de l'ascèse et de la méditation.

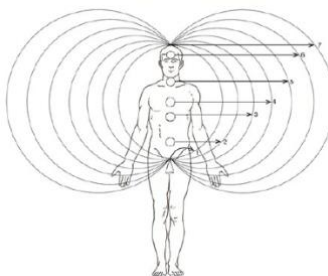
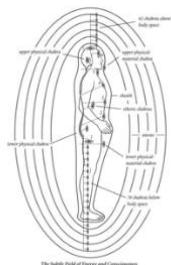
Il est dit à propos de l'énergie spirituelle qu'il est impossible de l'observer. Nous pouvons pour autant observer les effets et les conséquences de l'énergie corporelle ainsi que toute autre forme d'énergie.

Nombreux témoignage se font également en affirmant que certaines personnes peuvent observer l'énergie, notamment l'aura, et cela grâce à la pratique de la méditation.

Il est important de mentionner que l'énergie se présente sous différentes formes et contextes. Dans celui de la spiritualité, nous traitons bien souvent de l'énergie corporelle. Il est donc aussi possible de ressentir cette même énergie grâce à notre corps et à ce que nous avons mentionné précédemment, la méditation.

- ❖ Dans le contexte de la spiritualité, nous retrouvons donc l'énergie divine, le corps astral, le champ énergétique, l'aura, les chakras et bien d'autres sujets.

En ce qui concerne le champ énergétique, il est dit que le corps humain possède un champ qui l'entoure, permettant la



circulation de l'énergie. À travers la méditation, il sera capable pour un sujet de ressentir la circulation énergétique dans le corps, bien qu'il soit incapable de ressentir l'énergie circulant à l'extérieur de son corps.

Nous allons désormais revoir comme détaillé ci dessus les différentes thématiques auxquelles l'énergie est très présente, ceci afin de mieux en comprendre son principe et son grand intérêt dans le milieu spirituel.

L'énergie divine

Comme expliqué dans la *partie 2 : L'énergie divine*, cette énergie est vitale, intégrante de l'humain et présente en chacun. Afin de se projeter dans son concept, prenons l'exemple d'une échelle. Plus le sujet montera vers le haut, plus il se rapprochera de l'énergie divine, et donc de cette connection avec le divin. À l'inverse, plus il descendra, plus il s'éloignera de l'énergie divine et sera objet de nombreux désastre.

Dans les religions monothéistes²⁵, cette échelle est représentée par la foi, car plus le sujet sera pieux, plus il sera proche de cette énergie divine. Par conséquent, s'il comets un péché lourd, il risque par le poids du péché de tomber dans ce qu'il y a de plus bas et s'en voudra pour son erreur.

Il est souvent dit que plus on a envie d'être pieux, plus le parcours sera compliqué et les envies se manifesterons de plus en plus. C'est un chemin que le croyant traverse.

À ce sens donc, quand le sujet s'éloigne de cette énergie divine, il sera plus vulnérable face aux esprits et les énergies négatives. Il sera tourmenté ou peut être même manipulé par les esprits, le menant dans ce qui l'éloigne davantage de Dieu ou le fera haïr.

²⁵ Une religion monothéiste est un système de croyance qui affirme l'existence et l'adoration d'un Dieu unique et universel, excluant l'existence de toute autre divinité.

Ce processus est comparable aux témoignages de possessions démoniaques, causé par un affaiblissement de l'être et de son lien avec l'énergie divine.

L'astral

Le monde dit astral revient fréquemment à travers les différentes cultures et traditions de croyances. Son principe est comparable aux dimensions. Le monde astral est telle une couche dimensionnelle et invisible aux yeux des hommes. Il en est dit que certains esprits²⁶ se manifestent dans cette dimension.

Il est important de savoir qu'il existe deux côtés à ce monde, cet-à-dire le bas astral et le haut astral. Comme vous l'aurez sans doute compris, le bas astral contient des esprits dit mauvais, ayant une fréquence basse et nuisante à l'homme.

À l'inverse, le haut astral contient des esprits bienveillants envers l'homme, et donc des esprits plus proches de l'amour et de l'énergie divine.

Vous vous demanderez certainement comment il est possible de concevoir de telles informations. Nombreux témoignages se font quant à la visite de cette dimension, donc grâce à ce qu'on nommera un voyage astral.

L'humain possède en lui même un corps astral lui permettant la visite de ce lieu à travers plusieurs pratiques spécifiques. Il est relaté que certains sujets observent des esprits quelque part bon ou mauvais suivant l'état psychologique et mental du sujet.

²⁶ Dans les croyances, le folklore et le spiritisme, un esprit désigne une entité surnaturelle, un fantôme, ou l'âme désincarnée d'une personne décédée.

Prenons l'exemple d'un rêve. Si le sujet avait été confronté à un état mental affaiblit et apeuré suite à des traumatismes, à la suite d'un film d'horreur ou victime de plusieurs malheurs au fil de la journée, alors il serait plus enclin à faire des cauchemars, où il relatera des faits horribles et autres.

À l'inverse, si le sujet avait vécu des moments joyeux au long de sa journée, il serait capable de faire des rêves joyeux grâce à son état mental stable. Cela fonctionne de la même manière pour le monde astral, auquel le sujet sera confronté face à son propre état mental.

L'aura

L'aura se démarque par un champ énergétique²⁷ autour de la personne. Il est possible de le percevoir sur nous même voir sur les autres grâce à des méthodes bien précises. Elle se démarque en fonction du chakra dominant de la personne, qui reflète son état d'esprit, voir ses faiblesses ou ses intentions. Généralement, elle est percevable par la variation de sa couleur en fonction des différents sujets, notamment teintée dû à la circulation de l'énergie dans le corps.

Pour l'observer, il suffit de placer la paume de sa main face au visage, de préférence à une certaine distance, derrière un mur blanc, noir ou gris. Après quelques secondes d'attente, il sera possible de visionner son aura. Certains spécialistes seront capables de visionner votre aura sans aucune difficulté, avec une grande facilité.

²⁷ Dans les pratiques de médecine alternative et de spiritualité, il désigne un champ d'énergie lumineux (ou "biochamp") qui émane du corps physique et interagit avec l'environnement. Il est souvent associé aux concepts d'aura ou de méridiens.

La couleur de votre aura permettra donc une description de votre état actuel. En lien avec les chakras, sa couleur est associée à un thème bien précis :

1. Rouge : énergie vitale, personne active
2. Orange : optimisme, confiance
3. Jaune : ouverture d'esprit
4. Vert : personne équilibré
5. Bleu : tempérament calme
6. Violet : intuitif, tourné vers la spiritualité
7. Blanc : spirituel, force intérieure, sérénité

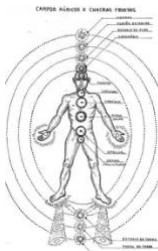
Vous remarquerez notamment que les œuvres artistiques représentant les saints, Jésus (Yeshua) ou Siddhartha Gautama sont souvent porteurs d'halos ²⁸ , vraisemblément décrites comme étant également l'aura du porteur, souvent en blanc, donc représentant le spirituel ou la sérénité.

Les chakras

Les chakras sont des points énergétiques²⁹ le long de la colonne vertébrale et correspondant pour chacun à une couleur, une émotion voire une vibration. Il est dit qu'il existe en tout 7 chakras, voir qu'en réalité dans certaines cultures, il en existe bien plus. En voici une illustration afin que vous en perceviez son sens et sa compréhension.

²⁸ Cercle de lumière symbolique, ou nimbe, dessiné au-dessus de la tête des saints dans l'art religieux.

²⁹ Dans la tradition bouddhique, particulièrement dans le bouddhisme Vajrayana (tantrique), **les points énergétiques** ne sont pas des concepts isolés de bien-être, mais des **carrefours subtils** du corps servant de supports psychophysiques pour la **méditation** et la **réalisation de l'Éveil**. Ils s'organisent en réseaux complexes appelés *Nadis* et *Chakras*.



Chaque chakra dans le corps correspond donc à sa propre vibration, comme mentionné ci-dessus.

1. Chakra racine : stabilité, ancrage
2. Chakra sacré : sexualité, créativité
3. Chakra plexus solaire : volonté, pouvoir personnel
4. Chakra cœur : amour, compassion
5. Chakra gorge : expression, communication
6. Chakra troisième œil : intuition, vision intérieure
7. Chakra couronne : connexion au divin

Dans la complexité du corps et de son système agit notamment les chakras, ayant une influence remarquable. Si l'un de nos points énergétiques est affaibli, alors le corps et l'état mental en sera victime.

Il est dit par exemple qu'une personne apeurée aura un déséquilibre de son chakra racine³⁰, notamment car elle ne sera pas stable ni ancré dans son environnement. De ce fait, elle devra identifier de quel point énergétique elle est affaiblie et devra trouver un moyen de l'équilibrer à travers différentes pratiques.

³⁰ Le **chakra racine** (aussi appelé *Muladhara* en sanskrit) est le premier des sept chakras principaux du corps. Situé à la base de la colonne vertébrale (au niveau du périnée), il symbolise l'**ancrage à la Terre**, la **sécurité** et nos **besoins fondamentaux** de survie.

Vous l'aurez sans doute compris, l'énergie se présente sous différente forme et se manifeste très fortement dans le milieu de la spiritualité.

« L'énergie de pleine conscience est l'énergie qui nous aide à toucher la vie profondément à chaque instant. C'est la source même du bonheur. » Thích Nhất Hạnh³¹

Il est important de comprendre l'énergie afin également de comprendre la spiritualité, étant son concept clé dans l'explication de notre monde. Dès que vous comprenez son concept et dans quoi l'énergie est présente, alors vous aurez compris une très grande part du monde spirituel.

« Si vous voulez comprendre l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. » Nikola Tesla

Nikola Tesla en fait notamment mention, faisant référence à l'énergie comme étant l'un des concepts clés vers la compréhension même de l'Univers. Nous allons désormais revenir sur un des autres aspects qu'il mentionne, tout aussi important que l'énergie, les vibrations.

³¹ **Thích Nhất Hạnh** (1926–2022) était un moine bouddhiste zen vietnamien, maître spirituel, poète et militant pacifiste. Il est considéré comme le père du **bouddhisme engagé** et a joué un rôle majeur dans la popularisation de la **pleine conscience** (méditation) en Occident.

Partie 6 : Les vibrations

Dans une relation de cause à effet, les vibrations sont l'effet de l'énergie. Prenons l'exemple d'une goutte d'eau dans un lac. La goutte représente l'énergie, et dès lors qu'elle tombe dans le lac, elle va émettre des vagues, qui dans la spiritualité est traduit par les vibrations.

Il est nécessaire donc de comprendre que les vibrations dépendent de l'énergie et de ce qu'elle contient. Si quelqu'un est triste, son énergie l'est tout autant. En conséquence de cela, le sujet va provoquer des vibrations négatives, ce qui va entraîner encore plus de tristesse autour de lui.

Prenons l'exemple de quelqu'un de dépressif³². Dans le cas du sujet, il va tellement souffrir de sa tristesse qu'il ne verra qu'un monde triste autour de lui. Des malheurs se produiront envers le sujet, ce qui renforcera sa tristesse.

En vu de cela, le sujet devra changer d'état d'esprit, il devra par exemple consulter un psychologue. Ceci le permettra d'adoucir son état d'esprit et voir moins négativement le monde qui l'entoure.

Il y a aussi ce qu'on nomme des échanges vibratoires. Il est important de comprendre que nous sommes en constant échange de vibrations, tant par la parole que par l'énergie.

Prenons pour exemple un cas d'échange entre deux sujets. L'un transmettra une information à l'autre. Lors de cet échange,

³² La **dépression** est une maladie psychique caractérisée par une tristesse persistante, une perte d'intérêt ou de plaisir et un manque d'énergie. Plus sévère et durable qu'une simple déprime, elle altère profondément la vie quotidienne et nécessite un accompagnement médical.

l'interaction entre la vibration de la parole et le mental des deux sujets peuvent s'accorder ou au contraire faire barrage voir provoquer des émotions, soit avoir une influence sur l'énergie de l'autre.

Ce fait est observé en politique où dès lors que nous sommes figés et déterminés dans notre mindset, les vibrations émises par d'autres sujets seront refusées.

Cet échange vibratoire est davantage observé dans des sujets plus spirituels tels que la prière. La méditation y constitue un avantage car elle va initier à s'ouvrir à toute vibration existante se manifestant dans son propre mental³³, cet à dire même à travers ses propres pensées.

L'environnement dans lequel on se situe consiste aussi en lui-même en un ressentiment des vibrations émises. Cela explique donc aussi l'impression ou l'ambiance qu'on puisse ressentir par rapport à un endroit en particulier.

³³ Le **mental** désigne l'ensemble des facultés intellectuelles et psychiques d'un individu (pensées, mémoire, raisonnement). Il correspond à tout ce qui se produit dans l'esprit de manière consciente ou inconsciente, sans nécessiter d'expression physique ou verbale (ex : calcul mental).

Partie 7 : Les fréquences

Il est important de revenir sur la notion de fréquence, étant aussi l'un des piliers fondateurs de notre Univers. Concrètement, les fréquences sont identifiables dans bien nombreux domaines. La matière qui compose notre Univers est au niveau subatomique³⁴ constituée de particules qui vibrent. À ce sens, la vibration a une influence directe sur la matière.

Une expérience a été faite auquelle du sable était placé sur une surface, souvent métallique. Le sujet était muni d'un instrument à corde qu'il faisait vibrer sur la surface et le résultat n'en est pas moins choquant. Le sable se réunissait en des formes uniformes et symétriques, changeant constamment en fonction du taux vibratoire émis.

Il serait intéressant de se demander si cela est applicable dans d'autres circonstances. Nous savons que la musique, pûr état de vibration, influence indirectement nos émotions ou plus globalement l'état dans lequel on se situe. Il y aurait donc des fréquences plus néfastes ou négatives que d'autres.

Concrètement, nous les nommons des fréquences sacrées. Sur une échelle exprimée en Hz, chaque son, et donc vibration, apporte son taux de fréquence, ayant un impact direct sur l'esprit. Des musiques vous sembleront plus stressantes, d'autres plus motivantes voir d'autres plus harmonisantes. Tout cela participe

³⁴ Le terme **subatomique** qualifie tout ce qui est plus petit qu'un atome ou qui se trouve à l'intérieur de celui-ci. En physique, ce domaine étudie les composants fondamentaux de la matière et les forces qui les régissent.

à une influence de l'esprit, suivant par conséquent l'attention³⁵ que nous portons envers une musique.

Dans d'autres traditions, la voix humaine et les sons sont valorisés, apportant elles aussi plusieurs bienfaits et ayant un intérêt crucial dans la spiritualité.

³⁵ L'attention est la fonction cognitive qui permet de sélectionner une information pertinente, de s'y concentrer et d'ignorer les distractions. Elle agit comme un filtre pour éviter une surcharge d'informations, permettant ainsi la perception, l'apprentissage et la mémorisation

Partie 8 : Le corps et l'esprit

Le corps et l'esprit sont balance avec la conscience humaine. À travers celle-ci, deux mondes s'alignent par prise de conscience.

Il en va donc de soi de se demander comment se connecter à cet Univers, voir comment ressentir à travers la spiritualité. Cela se produit principalement à travers la méditation et l'éveil spirituel³⁶.

Par conjecture, il suffirait donc de se détacher du physique (comme par exemple dans nos rêves) afin de percevoir ou ressentir le monde spirituel.

Il est cependant conseiller de méditer, comme mentionner à la *partie 4 : La méditation*, étant le point d'appui du physique au spirituel. De ce fait, cela permet de se détacher du physique et de ressentir plus intensément le milieu de la spiritualité.

Dans la même idée, nous pouvons par cela ressentir nos chakras ou encore nos énergies dans le corps physique. La prière dans l'exemple le plus parfait, représente aussi un détachement au matériel et de ce qu'il y a de plus superficiel dans notre monde.

Il faut considérer le corps et l'esprit telle une fleur. Le corps représente ses pétales et l'esprit son centre. Le corps aura beau faner à travers le temps, voir se dégrader, l'esprit sera toujours présent.

³⁶ L'éveil spirituel désigne un processus de transformation intérieure et d'élargissement de la conscience. Il se caractérise par une perception plus profonde de la réalité et la remise en question des illusions, permettant de se libérer des conditionnements de l'ego pour se reconnecter à sa nature profonde et à l'instant présent.

Partie 9: Le shifting et les réalités parallèles

Le shifting est un concept assez méconnu et pour autant très fascinant. Il nous est souvent arrivé d'avoir un rêve si réaliste qu'on le croirait réel. Cela rentre bien dans l'explication du shifting.

Le shifting consiste en la fondation propre d'une réalité alternative, semblant si réelle que le temps s'y multiplie. Le cerveau est assez fascinant dans son ensemble car il permet dans certains cas à recréer dans nos rêves des situations qui nous sont arrivés dans la vraie vie.

Dans notre cas, nous allons donc stimuler notre cerveau assez fortement pour qu'il puisse recréer le monde qu'on souhaite obtenir dans nos rêves, mais semblant aussi réel que les rêves lucides.

Il est recommandé, comme dans beaucoup de sujets, de pratiquer la méditation, car elle va permettre au cerveau d'organiser ses pensées, son imagination, et facilitera le processus de stimulation du cerveau³⁷.

Nous pouvons prouver cette fiabilité à travers un test très simple. Imaginez quelque chose de précis avant de dormir. Il faut que cela soit quelque chose que vous désirez intensément que vous voulez obtenir avec une grande volonté.

³⁷ **Stimuler le cerveau** désigne l'ensemble des techniques et activités qui sollicitent les neurones pour favoriser l'activité cérébrale, renforcer la plasticité neuronale et améliorer les fonctions cognitives comme la mémoire et l'attention.

Dès lors, après quelques nuits, vous serez capable de rêver ce sur quoi vous avez consacré votre pensée.

Il arrive très souvent de reprendre le même processus pour provoquer un rêve lucide, malgré le fait qu'il y a une différence importante entre le rêve lucide et le shifting.

Il est notamment dit que le rêve lucide est simplement un processus de prise de conscience au sein de notre propre rêve. Il sera donc conseillé d'habituer notre cerveau à un tic de geste³⁸, qui sera par habitude reproduit dans le rêve, là vous prendrez conscience que vous vous y situez.

Le shifting quant à lui revient à recréer son propre rêve à travers la stimulation du cerveau. Nous aurons conscience de notre propre création et manifesterons un rêve si réaliste qu'il nous semblera vrai, autant voire plus qu'un rêve lucide. Le sujet aura plein contrôle de ses sens lors de cette réalité parallèle et vivra ce qu'il aura manifesté.

C'est là la splendeur de notre cerveau, permettant la manifestation de nos désirs à travers sa stimulation et la fondation de réalité aussi réels les uns que les autres.

³⁸ Un **tic de geste** (ou tic moteur) est un mouvement musculaire soudain, rapide, répétitif, arythmique et involontaire. Bien qu'incontrôlables, les personnes peuvent souvent les réprimer consciemment pendant un court instant, ce qui génère une tension interne.

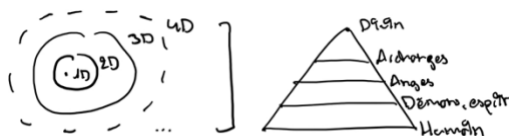
Partie 10 : Les dimensions

Les dimensions sont l'un des principes fondateurs de notre Univers. Il subsiste plusieurs dimensions dans notre monde, invisible pour la plus parts.

Il serait intéressant de se demander pourquoi nous ne pouvons pas observer de dimensions supérieures, tout en étant certains de leur existence. Prenons pour cela l'exemple d'un cube dessiné sur une feuille en papier.

La feuille en papier correspond à un plan en 2D (longueur, largeur) et le cube qui y est dessiné est un modèle en 3D (longueur, largeur, hauteur). Il est intéressant de constater que la forme en 3D existe dans un plan 2D, pour autant est-ce qu'une figure 2D peut observer un modèle 3D dans un plan 3D ?

Rentrons dans un autre exemple. À notre plan, nous sommes en mesure de concevoir une forme en 4D (longueur, largeur, hauteur, temps). Nous sommes pour autant incapables de voir un modèle 4D dans un plan 4D.



Voilà donc le monde invisible. Il y a en notre monde des formes existantes et pourtant invisible à notre vision. Il est donc dit que tel que nous, des êtres dotés de raisons subsistent en notre monde sans qu'on puisse les observer. Nous pouvons donc par ailleurs déduire qu'il y a une forme d'hierarchie dans l'observation, la vision voire le contrôle entre les différentes dimensions.

Ceci expliquera aussi par la même occasion l'omniscience³⁹ du Divin, ayant vision sur toute dimension, voir se trouve indépendant des dimensions.

Voir des esprits se révèle donc tout autant impossible. Il est pour autant montré que les esprits, les démons ou les anges vont se présenter avec des éléments ou caractères humains voir des éléments animaux. Ceci s'expliquera car dû à notre dimension, il ne sera possible de voir ces êtres sous leur vraie forme, d'où leur contrainte à devoir se présenter tel que l'humain puisse l'observer.

L'esprit se présentera dans les rêves, sous l'effet de drogue, soit directement par le sujet, ayant pleine conscience et éveil sur l'existence de ces êtres.

³⁹ Dans de nombreuses religions, l'omniscience désigne la capacité de Dieu à tout savoir, sans aucune limite de temps (passé, présent, futur) ni d'espace. Cela inclut la conscience des actions visibles, mais aussi des pensées, des intentions les plus intimes et des mystères de l'univers.

Partie 11 : Les esprits

En prenant en compte ce qui a été dit dans la *partie 9 : Les dimensions*, il est important de comprendre ce qu'est un esprit afin d'en comprendre son concept et sa nature.

Il vous est sûrement arrivé d'entendre parler de fantômes, de démons, de faits paranormaux (dont vous en avez peut-être été victime) voir de djinns ou de yōkai⁴⁰. Ce sont tous des esprits. Ces esprits se manifestent de différentes manières.

Il est intéressant de constater que ces esprits auront toujours des traits humains, animales voir les deux à la fois. En reprenant les termes religieux, un esprit est catégorisé en deux cases. Il est obéissant envers Dieu et bienveillant envers l'humain, alors ce sera un bienfaiteur. Un esprit qui causera le mal et le chaos, sera défini comme un démon.

Certains esprits seront divinisés par les humains, tel que les figures mythologiques, les bodhisattvas, voir aussi les démons dans certaines croyances. Le sujet sera adoré pour sa connaissance, son savoir mais aussi son trait caractériel supérieur à celui de l'humain.

Dans le statanisme ou d'autres mouvements spirituels de la mythologie des démons, ces esprits sont divinisés pour leur savoir et leur connaissance du monde. La méditation dans lequel se procède un échange de vibrations entre l'humain et l'esprit

⁴⁰ Un **yōkai** (妖怪) est une **créature surnaturelle**, un **esprit** ou un **monstre** issu du folklore et de la mythologie japonaise. Le terme se traduit littéralement par « apparition étrange », « esprit » ou « phénomène mystérieux ».

démoniaque leur permet cela voir à travers la pratique de rituels énergétique.

Les esprits correspondent aussi entre eux à une hiérarchie, certains plus forts que d'autres voir plus savants que d'autres, ce pourquoi on en retrouve souvent des variantes dans plusieurs cultures dans le monde.

À cet effet, il est important de faire une distinction entre les esprits et le Divin. Dieu est un Créateur au dessus de toute chose et tout être. En comparaison, les esprits sont des êtres créés par Dieu. Ils sont nombreux, représentés dans beaucoup de cultures et ne sont normalement pas perceptible à l'humain.

Vous vous demanderez probablement comment cela se fait-il que nous puissions représenter ces esprits et les observer s'il nous est impossible de les voir.

Il existe des humains ayant la capacité de voir ces esprits. Il en est ainsi pour les médiums ⁴¹ mais aussi les prophètes tel que Salomon, ayant eu la possibilité de les voir et les contrôler par la permission de Dieu. À ce sens, la plupart des esprits sont identifiés grâce à la période de règne de Salomon. Il est aussi possible de les voire à travers des rêves, des voyages astraux voir par une grande ouverture et conscience de la spiritualité et du troisième œil.

⁴¹ Le terme **médium** désigne un **intermédiaire** ou un **support** permettant de transmettre, de relier ou de communiquer quelque chose. Son sens varie selon le domaine d'utilisation. Personne qui prétend servir de canal entre le monde des vivants et l'au-delà (esprits, défunts).

Partie 12 : *La manifestation*

La manifestation, c'est permettre l'idée vers le concret. En un sens, c'est à travers notre esprit et nos pensées qu'on manifeste notre propre réalité. Il en est ainsi car votre vision du monde est reflétée par votre état mental⁴². Plus vous serez heureux, plus le monde vous semblera heureux.

Il est donc aussi nécessaire de comprendre qu'à travers certaines lois, vous serez en mesure d'apporter la concrétisation de vos projets grâce à la manifestation.

Tout d'abord, il est crucial d'avoir conscience du pûr potentiel. Qu'est-ce que le pûr potentiel ? Concrètement, dans votre état le plus essentiel, vous êtes dans un champ de possibilités infinies et d'une créativité infinie. Votre vraie nature s'associe au pûr potentiel.

Connaître sa vraie nature, et donc son pûr potentiel, est une ouverture au champ énergétique de l'accomplissement de ses rêves et des possibilités infinies. Le plus vous vous approchez de votre vraie nature, le plus vous expérimenterez votre pûr potentiel.

Qu'en est-il de la vraie nature ? Comment est-il possible de connaître sa vraie nature ? La découverte de soi se caractérise sous deux formes : Le « object-referal » et le « self-referal ».

Concernant le « object-referal », il est question du référentiel à l'ego. L'humain aura tendance à chercher des plaisirs éphémères. Il aura tendance à vouloir atteindre des objectifs

⁴² **L'état mental** (ou psychologique) désigne l'ensemble des fonctions, processus cognitifs, émotionnels et perceptions d'un individu à un moment donné. Il ne se limite pas à l'absence de maladie, mais englobe un équilibre psychique global et dynamique.

éphémères, sans se consacrer à ce qu'il y a de plus important. C'est un pouvoir sans grand intérêt qui ne vise qu'à la satisfaction.

Le « self-referral » concerne ce qu'il y a de plus authentique. C'est un référentiel sur le soi. Le soi désigne un détachement de l'ego et surtout une conscience de l'essentiel, de ce qui nous est plus important que l'éphémère. C'est un pouvoir émanant de notre conscience permettant la manifestation d'un entourage sain, d'une éducation stable et de l'accomplissement de nos objectifs.

Pour accéder à ce pûr potentiel, il suffit de la pratique du silence, de la méditation et du non-jugement. Le silence permet l'introspection. C'est une porte vers la visualisation⁴³ de nos besoins et désirs, s'accompagnant de la méditation. La méditation permet de se recentrer sur soi, sur notre vraie nature. Elle manifeste la clarté d'esprit mais aussi la pleine conscience. À ce sens, il faut aussi le non-jugement, cet-à-dire le détachement de l'ego et l'observation de nos préjugés sans jugement ni interprétation.

Ensuite, il y a loi du don et du karma. L'univers tel qu'on le connaît est un constant échange entre le fait de donner et de recevoir. Quand on donne quelque chose à ce monde, il y aura toujours quelque chose qu'on reçoit en retour. Donner au nécessiteux et recevoir la satisfaction de notre action, donner de l'eau à une plante et en recevoir ses fruits, se donner du mal pour un projet et recevoir sa réalisation. Même quand un projet ne se réalise pas, on pourra en recevoir des leçons. D'une forme ou d'une autre, le système de donner et de recevoir est constant dans notre monde.

⁴³ Technique consistant à se représenter mentalement une situation, un mouvement ou un objectif futur. En faisant appel à tous les sens, elle prépare le cerveau à l'action, améliore la confiance en soi, et aide à gérer le stress.

À ce sens, il est important d'avoir conscience de son fonctionnement afin d'en tirer meilleur profit et canaliser l'idée à travers sa concrétisation.



De la même façon, plus vous aurez une intention bienfaisante au travers notre objectif, plus vous en tirerez des résultats positifs. L'intention dans la loi du karma est essentielle. Si vous ne manifestez pas grand bien dans votre projet, vous ne serez pas convaincu ni concrètement satisfait du résultat. Ainsi entre en compte le « self-referal » car vous aurez appris ce qui vous est essentiellement nécessaire d'accomplir.

Il est donc essentiel à travers la loi de l'intention de rester au moment présent. Il ne suffit pas de penser notre désir afin qu'il se manifeste, mais aussi apporter des actions concrètes afin de concrétiser votre projet. Ainsi, l'intention est le désir sans attachement. Plus vous serez attaché par le résultat, moins vous serez dans l'action. Dans la crucialité de l'intention, il y a donc l'attention, qui est le fait de prendre action afin d'atteindre notre objectif.

Manifester, c'est donc un travail mental accompagné d'actions concrètes détachés du résultat. À cette fin, il subsiste aussi ce qu'on nomme des affirmations. Ces affirmations sont des

phrases permettant la manipulation⁴⁴ du mental afin d'atteindre l'accomplissement du concret.

Pour vous illustrer toutes les informations que j'ai cité, je vais vous en donner un exemple concret :

Je souhaite réussir mon bac, et donc donner mon temps et mon énergie, afin de poursuivre mes études et plus tard trouver un bon post. Je vais fréquemment répéter avoir les capacités de réussir mon bac, je vais me détacher de toute inquiétude quant à son obtention et je vais concrétiser mes pensées à travers l'action en révisant productivement. Si j'ai mon bac, j'aurais alors obtenu ce pourquoi j'ai travaillé et je serais satisfait.    l'inverse, donc si je n'ai pas obtenu mon bac, cela me servira de leçon et je consacrerai plus de mon temps afin de revoir mes faiblesses.

Vous aurez donc remarqué qu'il est tellement évident de manifester qu'il serait possible de le faire inconsciemment. En effet, tout le monde manifeste inconsciemment, mais ne le pratique pas de la bonne manière. Voici donc la bonne manière de la pratiquer.

⁴⁴ La manipulation est l'action d'influencer, de diriger ou de contrôler le comportement, les émotions ou les pensées d'autrui de manière indirecte et souvent trompeuse. Elle vise à obtenir un avantage ou un consentement sans que la cible n'en ait conscience.

Chapitre 2 : L'islam

Partie 1 : Allah

Dans la religion musulmane, nous rentrons dans une connaissance plus grande du Créateur et de son unicité. Il serait donc intéressant de comprendre Dieu à travers le prisme de l'Islam. Il est dit à propos de Dieu qu'il est au dessus de toute chose et tout être, s'étant établi au dessus du trône⁴⁵, au dessus des sept cieux et terres.

Nous avons découvert de Dieu 99 de ses noms et attributs, bien qu'il soit doté de plus que cela. Globalement, ces attributs permettent de comprendre Dieu ainsi que son unicité.

Nous ne pouvons observer Allah (Dieu) tel que mentionné dans la *partie 1 : Dieu et l'homme* et la *partie 9 : Les dimensions* du premier chapitre. Étant par ailleurs de nature parfaite, il nous est impossible de le représenter si ce n'est par ses noms.

Il est Al-Bari, traduit par celui qui donne forme. Il donne naissance aux êtres et leur accorde des caractéristiques uniques.

⁴⁵ En islam, le **Trône** (al-'Arsh - العرش) est la plus grande de toutes les créations divines. Il symbolise la souveraineté, la puissance et la majesté absolue d'Allah.

C'est donc lui qui a fait naître l'Univers, les planètes, les étoiles, les hommes et tout ce qui subsiste dans notre Univers. Il est possible par celà d'en déduire la grandeur de Dieu, sachant qu'il ne crée pas selon une inspiration extérieure.

Il est aussi qualifié d'An-Nuur, cet-à-dire la Lumière. Il est celui qui guide dans l'obscurité telle une bougie dans la nuit. Pendant que le soleil se couche, que la lune se couche, que les nuages couvrent la lumière ou que l'obscurité se manifeste, Dieu, lui, est présent constamment. Il guide de sa lumière celui qui le mérite et qui cherche l'amour de Dieu.

Il est qualifié également d'Al-Alim et d'As-Sami, donc celui qui est capable d'entendre et de voir toute chose. Nous pourrions donc aussi mettre en relation ce fait avec la théorie des dimensions, bien qu'il ne s'agisse que de déduction personnelle.

Ce qui est intéressant d'observer, c'est que le divin se traduit par nombreux de ses attributs⁴⁶, et ce afin de mieux le connaître et d'en apprendre plus sur lui.

On se demande souvent qui est le divin, comment peut-on le définir ? On a du mal à se donner une image de Dieu, ou plutôt, à en donner une image véridique. Bien souvent, l'humain qualifie de divin celui qui est doté d'un plus grand pouvoir que l'homme, qui détient plus de savoir que l'homme. Pour autant, exprimer le divin par seulement un seul de ses attributs serait une erreur.

⁴⁶ Un **attribut** est ce qui caractérise, qualifie ou appartient en propre à une personne, une chose ou une entité. Selon le domaine, son sens varie : En histoire de l'art ou en iconographie, c'est l'accessoire ou le symbole distinctif qui caractérise une divinité, une allégorie ou un métier.

Allah, de l'arabe, signifie "Le Dieu". L'article permet la distinction entre lui et ceux qu'on lui associe. Ainsi, il se distingue par son unicité tel étant le principe pur du monothéisme, celui enseigné par Abraham ainsi que les prophètes avant et après lui.

Le divin est celui qui est détenteur de tout savoir, c'est pour cela qu'il est nommé Al-Rachid et Al-Hakim. C'est le guide infaillible et le Sage. C'est donc par les événements positif ou négatif qu'il va guider l'homme à se remettre en question et détenir une forme de sagesse par les leçons⁴⁷ qu'il devra traverser. L'épreuve qui se manifeste chez le croyant est donc la présence de l'amour de Dieu et de sa volonté à enseigner au croyant ce qui est de plus bénéfique et de bon.

Il est intéressant de comprendre les attributs de Dieu afin de pouvoir clairement le définir et l'identifier. C'est ce qui appuie son unicité, car nul autre est capable de représenter tous ses attributs, ne serait-ce même que d'en dépasser un ou en être au même niveau.

Il est aussi dit que par sa perfection, il transcende la réalité même et représente la source de toute création. Il est le Créateur de toute loi scientifique et il est celui qui a donné en chaque chose sa forme et sa fonction.

En ayant une perception large sur le monde, nous observons avec stupéfaction à quel point l'Univers est rempli de trésors et suit une trajectoire et des calculs bien précis, régissant la course des planètes et des étoiles.

⁴⁷ Une **leçon** désigne principalement un enseignement dispensé par un professeur, ou le contenu théorique qu'un élève doit apprendre et mémoriser. Par extension, elle qualifie une expérience ou une morale tirée d'un événement.

Partie 2 : La spiritualité islamique

La spiritualité musulmane implique à ce qui est du mindset et des actions. C'est en usant de la sagesse obtenue par la mise en pratique des enseignements en islam que nous avons une vraie connexion à la spiritualité et au divin.

C'est donc aussi par la science religieuse que nous accédons plus facilement à la compréhension de notre monde et de ce qui l'entoure.

Les paroles d'Allah sont elles très importante, que ce soit même par l'attirance des anges⁴⁸ à la récitation de celle-ci. C'est par la manifestation des vibrations provenant de la récitation du Coran que se manifeste la présence des anges, écoutant avec intérêt le sujet réciter.

Il est dit à ce sens que toute bonne action faite ce veut récompenser dans l'au-delà, par ce qui est nommé le Jannah (Paradis). En ce qui concerne les horreurs commises par l'humain, sa rétribution en sera le Jahannam (Enfer).

Il y a dans la spiritualité islamique une plénitude d'apprentissages et de leçon, notamment vécu par les prophètes, afin d'apporter une sagesse à l'homme, soit surtout à celui qui sait ouvrir son cœur.

⁴⁸ Un ange est un être spirituel et céleste, messenger divin servant d'intermédiaire entre le divin et les humains dans les trois grands monothéismes (judaïsme, christianisme, islam). Le terme désigne également, au figuré, une personne dotée d'une grande bonté ou d'une pureté exceptionnelle.

Il existe en islam ce qu'on appelle les 5 piliers fondamentaux⁴⁹, répartis donc en 5 points bien précis et qui en font la pratique principale et obligatoire de la religion musulmane :

1. La Chahada (الشهادة)
2. La Salat (الصلاة)
3. La Zakât (الزكاة)
4. Le Sawm (الصوم)
5. Le Hajj (الحج)

La **Chahada** consiste en l'attestation de foi. C'est une affirmation quant à la foi que l'on porte envers Dieu et son messager Muhammad ﷺ.

Il a été rapporté au jour du jugement qu'un homme s'est présenté à Dieu avec des péchés à portée de vue, des péchés graves comme des moindres. Allah lui dira s'il a une excuse ou une bonne action, ce sur quoi l'homme répondra que non. Bien qu'en réalité, Dieu plaça ses péchés sur un côté de la balance, puis la Chahada de l'homme de l'autre côté, ce sur quoi la balance penchera vers l'attestation de foi.

En ce qui concerne la **Salat**, désignant la prière, c'est l'un des aspects les plus importants dans la connexion avec le Divin. Nous reviendrons plus en détail sur l'aspect de la prière dans la *partie 3 : La prière*.

La **Zakât**, donc l'aumône, est très présente dans la religion musulmane. Elle permet plusieurs bienfaits, notamment pour

⁴⁹ Les piliers fondamentaux de l'islam, appelés *Arkan al-Islam*, sont les cinq actes d'adoration obligatoires qui constituent le socle de la pratique et de l'identité musulmane.

celui qui donne à un autre, de part les bienfaits qu'il recevra dans ce monde, mais aussi dans l'au-delà.

La Zakât efface notamment une partie des péchés et constitue donc un moyen de rédemption ainsi qu'une recherche d'appréciation envers le Divin.

Le **Swam**, quant à lui, consiste en le fait de jeûner. En islam, un mois entier est consacré à la pratique de ce pilier, le mois du Ramadan.

Ramadan consiste non seulement au fait de jeûner, mais représente aussi un moyen de purifier et d'approcher le divin de part une meilleure clarté des actes et de l'esprit, mais aussi grâce aux efforts qui y sont fournis afin de chercher la sagesse et l'appréciation divine.

Pour finir, le **Hajj** consiste à faire un pèlerinage à la Mecque, lieu saint et propice à l'adoucissement de l'esprit. Le pèlerinage permet la manifestation d'un grand apaisement mais aussi d'un moyen efficace afin de se purifier et d'avoir une forte connexion avec le Divin. Plusieurs pratiques y sont consacrées et sont donc très importantes en termes de récompenses pour le sujet.

La religion musulmane ne consiste pour autant pas qu'à la pratique mais aussi aux croyances, ce pourquoi en islam, nous avons ce qui est nommé les 6 piliers de la foi.

Ils consistent en :

- ❖ *Croire en Allah, en ses anges, en ses livres, en ses prophètes, au jour du jugement dernier et au destin (qu'il soit bon ou mauvais).*

L'islam est donc une pratique, mais aussi une spiritualité.

Partie 3: La prière

La pratique de la prière a pour source une connexion profonde avec le divin. Elle est la manifestation de l'amour qu'Allah nous porte. La prière incorpore les mouvements du corps, de la même manière que le yoga⁵⁰, ayant donc des bienfaits sur la circulation du sang et autre. Elle est donc accompagné de récitations coraniques.

C'est par cette connexion au divin que la vie nous est plus facile dans sa compréhension. Sa pratique nous permet donc aussi des récompenses et bienfaits apportés par le Créateur.

Comme nous l'avons mentionné, la salat (prière) est la manifestation de l'amour divin mais permet aussi un lien entre l'homme et son Créateur. Cela est notamment dû au fait que l'intention de sa pratique provoque simultanément un lien énergétique et vibratoire entre l'homme et Dieu mais aussi un échange d'amour pur et d'une dévotion forte envers le maître de l'Univers.

Dans la prière, le croyant est aussi amené à ressentir une profonde paix intérieure⁵¹ ainsi qu'un apaisement de l'esprit quand sa pratique se fait de manière concentrée et appliquée. Il en est également ainsi pour la méditation, car la prière permet

⁵⁰ Le yoga est une discipline spirituelle et corporelle millénaire originaire d'Inde, visant à unir le corps, le mental et l'esprit. Son nom provient de la racine sanskrite *yuj*, qui signifie « atteler » ou « unir ».

⁵¹ La paix intérieure est un état de stabilité émotionnelle et mentale profond, caractérisé par une absence de conflits internes, de l'anxiété et des tourments. Elle ne dépend pas de l'absence de difficultés extérieures, mais d'une capacité de recul et d'harmonie face aux événements.

également l'apaisement de l'âme mais aussi une maîtrise de nos propres pensées.

Avec la pratique quotidienne de la prière subsiste aussi un changement du caractère, car plus on veut se rapprocher du divin, plus un homme doit apporter du changement.

Prenons l'exemple d'une bougie dans l'ombre. La foi permettra à cette bougie d'avoir un feu. Il sera nécessaire de rester auprès de cette flemme pour ne pas se perdre dans l'obscurité. Celui qui pratique pourra renforcer cette flemme, voir l'agrandir. Elle permettra de voir plus clair dans l'obscurité.

Comparant l'obscurité à l'ignorance⁵², il est important de prendre conscience de ce qui subsiste et d'éclairer les parts de doutes et d'incertitude⁵³ à travers la prière. Plus on connaît notre religion, mieux on pourra l'appliquer.

⁵² **L'ignorance** est l'état ou le fait de ne pas savoir, caractérisé par une absence de connaissances, d'informations ou de conscience sur un sujet donné.

⁵³ **L'incertitude** désigne l'état d'un individu ou d'un système caractérisé par une information incomplète, imprévisible ou imparfaite. Elle traduit l'impossibilité de connaître avec exactitude un événement futur ou la valeur précise d'une mesure, rendant nécessaire la prise de décision en contexte de risque ou de doute.

Partie 4 : Le désir

Le désir ⁵⁴ est un sujet très mis en avant dans la religion musulmane. Il en est du fait que le désir peut se monter tel un vice pour la foi d'un croyant. Tout le monde possède des désirs, plus ou moins sensibles, qui influence les actions de chacun afin d'atteindre l'accomplissement de celui-ci. Il est donc crucial de comprendre comment agir sur les désirs et quelle est la meilleure façon de faire afin de manipuler ces désirs.

De façon générale, la religion va apporter des enseignements au croyant, dans le but qu'il atteigne une forme de pureté, d'une compréhension du monde qui l'entoure mais surtout une relation avec le Divin. À ce sens, certains désirs vont empêcher la pratique de la religion où vont pousser le croyant à se détourner de l'essence de la croyance musulmane.

Toutefois, si le sujet prend conscience de son désir, il lui sera alors possible de détourner ce désir en le transformant en quelque chose de meilleur et de bénéfique pour sa foi et son bien être.

On peut par exemple ressentir le besoin sexuel voir l'attachement à un amour fort. Ce désir, une fois compris, peut servir comme motivation pour prendre soin de sa condition physique, cet à dire par la pratique de la musculation ou d'un sport en particulier, et donc permet aussi l'entretiens de soi et du développement d'un amour authentique et transcendant envers sa propre personne. Avec une bonne mentalité, il est facile de comprendre qu'aimer les autres doit d'abord passer par un amour pour soi. Si nous ne

⁵⁴ Souvent défini comme une tension ou un manque (selon le terme latin *desiderium*). Pour certains (Spinoza), il est l'essence même de l'homme ; pour d'autres (Schopenhauer), il est source de souffrance car il est insatiable.

savons pas nous aimer, alors il sera difficile d'aimer d'un amour pur et authentique.

Un autre exemple serait le désir de compréhension. Beaucoup cherchent une quête vertueuse de compréhension et de conscience sur ce qui nous entoure. À cet effet, il serait bien d'amener ce désir à la compréhension de la religion et du savoir scientifique. Comprendre la science ainsi que sa religion est essentielle pour comprendre notre monde et l'Univers dans lequel nous nous trouvons.

Nous pouvons nommer ce procédé l'Alchimie ⁵⁵, car elle va permettre la transformation d'un objet à l'autre.

⁵⁵ L'alchimie est une discipline philosophique et une protoscience visant à purifier, parfaire et transmuter la matière. Historiquement, elle cherchait à transformer les métaux vils en métaux précieux (plomb en or) et à créer la pierre philosophale ou l'élixir de longue vie.

Partie 5 : Le corps

Le corps que nous possédons est très important dans la religion, notamment car il est un dépôt de la part de Dieu mais aussi un trésor dans notre quotidien.

Il incorpore la santé, la force, la beauté, la complexité de sa fonction mais aussi une utilisation bénéfique. Le croyant doit donc en prendre soin car il a un droit sur lui.

« Ton corps a un droit sur toi. » (Boukhari⁵⁶ et Mouslim⁵⁷)

Le hadith fait mention de l'entretiens du corps et donc de son importance dans la religion musulmane. Pour en prendre soin, il est primordial de s'alimenter sainement, sans excès de nourriture.

« Ô enfants d'Adam ! Prenez vos parures à chaque lieu de prière. Mangez et buvez ; et ne commettez pas d'excès, car [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès. »
(Coran, 7 :31)

Il est important de ne pas manger trop de nourriture, tel qu'il est aussi un péché dans le christianisme d'être dans la gourmandise. Il est aussi conseillé de pratiquer une activité sportive régulière afin de maintenir une bonne santé et condition physique.

⁵⁶ L'imam **al-Boukhari** (810-870) est un très célèbre érudit musulman sunnite originaire de Boukhara, en Asie centrale (actuel Ouzbékistan). Il est principalement connu pour avoir compilé le **Sahih al-Boukhari**, considéré par les musulmans sunnites comme le recueil de hadiths (paroles et actes du prophète Mohammad SWS) le plus authentique et le plus fiable.

⁵⁷ **Élève d'Al-Boukhari**, son recueil est le second ouvrage le plus authentique du sunnisme. Il contient environ 4 000 hadiths, sélectionnés avec des critères de rigueur similaires à ceux de son maître.

Le plus fascinant est de pouvoir avoir une relation avec son corps. Essayer de le comprendre et de l'aimer est quelque chose d'essentiel. En comprendre ses émotions, ses pulsions et ses ressentiments permet une grande sagesse.

Partie 6 : Le mindset

La religion musulmane va permettre au croyant de cultiver son esprit à travers une discipline des plus bénéfique mais avant tout une haute prise de conscience de ce qui l'entoure.

Au fur et à mesure, le croyant va développer son esprit à travers la pratique de la spiritualité musulmane et va donc apporter plusieurs bienfaits, notamment sur un aspect psychologique. On va avoir tendance à retenir ses émotions devant les personnes, cela afin de ne pas les blesser ou avoir un excès de nos émotions.

La religion n'interdit pas d'être en colère. Au contraire, le sujet apprendra à déverser sa colère par l'intermédiaire de la prière et de la confiance entre lui et son Créateur. Il est important de ne pas avoir un excès d'émotions, menant donc à blesser la personne en face, que cela soit physiquement ou mentalement.

À travers la pratique de la religion, le sujet saura aussi mieux réagir quant à des situations qui puissent lui arriver. Il sera favorable à la discussion et à la résolution du problème sans passer par un blocage psychologique⁵⁸ ou mental.

Toutefois, c'est un chemin qui pourra paraître plus compliqué pour certains comparé à d'autres. Il aura peut-être plus de difficulté, ce sur quoi la religion lui apportera de la patience, car nulle chose ne change à l'instant présent. C'est un processus à parcourir.

⁵⁸ Un blocage psychologique est un mécanisme de défense inconscient qui paralyse l'action ou la réflexion. Il survient lorsqu'une situation réactive une émotion douloureuse (peur, traumatisme) ou une croyance limitante, empêchant l'individu d'avancer, de s'exprimer ou de prendre une décision.

Chapitre 3 : La Philosophie

Partie 1 : L'âme et la recherche de soi

Nous nous penchons désormais au troisième et dernier chapitre de cet essai. Il est important de clotûrer avec ce chapitre, car il sera le lancement de nouvelles idées, de mouvements créateurs et d'une compréhension plus forte sur l'humain et de sa nature.

Par la manifestation de l'âme dans notre corps, temple⁵⁹ des bienfaits ou domaine d'un mal personnel, nous sommes à la recherche de ce qui nous fait vibrer, du désir traversant l'âme et le corps.

La transcendance de l'âme et l'accumulation des désirs exigent bien souvent une remise en question, une introspection.

Dans cette recherche constante du désir, nous en venons à nous oublier nous et nos valeurs. Bien souvent, nous nous perdons à travers des banalités de la société ou des tendances sociétales, repoussant de cela la différence.

⁵⁹ Un temple est un édifice religieux ou un espace sacré consacré au culte d'une ou de plusieurs divinités, servant de lieu de prière, de méditation ou de rituels.

Nous sommes donc invités à réfléchir sur les vibrations que nous voulons émettre dans notre vie et des objectifs que nous voulons atteindre.

Partie 2 : Moi

Le moi, c'est notre individu. On a tendance à s'identifier dans le moi afin d'avoir une distinction entre notre identité et celle des autres. Pour autant, le moi n'est-il pas menacé ? N'est-il pas construit sur le passé, les relations avec les autres ainsi que les différentes formes d'influence ?

Car assurément, nous réagissons selon le spectre de nos propres pensées. L'idée est le résultat du passé, du conditionnement de la mémoire. Comment pouvons nous agir dans la vérité si nous agissons selon la pensée ?

C'est la question que va se poser Krishnamurti⁶⁰, un penseur indien du 20^{ième} siècle, qui affirmera que chacun d'entre nous agit en fonction de ce qu'il pense, qui est le résultat du passé. Comment peut-on prendre action dans une pensée qui est le résultat du passé ? Il est important de saisir la véracité de cela.

Nous sommes à une époque où la politique a pour la plupart d'entre nous une emprise sur le mental, sur la façon de voir les choses. Nous sommes pris de peur par le biais des médias, de la télé, des politiciens. Il y a dans la division de la politique une division du peuple.

Nous pensons inconditionnellement que le parti auquel nous adhérerons pourra apporter la fin de la souffrance, la croissance de l'économie, l'abondance du pouvoir d'achat et de la hausse du salaire.

⁶⁰ Jiddu Krishnamurti (1895–1986) est un philosophe et maître spirituel indien inclassable. Rejetant toute autorité, dogme et religion organisée, il a consacré sa vie à enseigner la liberté intérieure, l'observation de soi et la nécessité de se libérer des conditionnements psychologiques pour transformer l'humanité.

Dans cette quête incessante de la politique, il est évident de réaliser que nous ne faisons que répéter les mêmes erreurs sous des variantes et des mesures différentes.

Est-ce qu'il y a échappatoire à une société corrompue, incitant au conflit des idées, soit dans des cas plus grave le conflit des peuples ? Car oui, la société est injuste, elle ne répond pas à une justice vraiment efficace ni à des jugements bons. Nous ne jugeons en réalité que par le spectre de nos pensées.

La réponse est évidente, il n'y a pas d'échappatoire à une société injuste, mais il peut y avoir transformation de celle-ci. C'est non pas une révolution par l'armement ou la révolte, mais par une réelle révolution dans la connaissance de soi et de la constatation du monde que nous pourrons à grande échelle changer la société.

On nous a appris l'esprit critique⁶¹ des médias, des informations, mais qu'en est-il de l'éducation, du système de la société, de la politique ? N'avons-nous pas conflit et division dans un pays ou un continent qui prône l'égalité ?

Afin d'établir un réel changement, une vraie transformation, elle doit commencer par nous même. Le moi doit prendre conscience de son conditionnement. Il doit donc par la même occasion prendre du recul par rapport à ses propres pensées, résultat de son conditionnement.

⁶¹ L'esprit critique est l'aptitude à analyser, évaluer et remettre en question les informations, les opinions et les croyances. Il permet de distinguer les faits objectifs des interprétations et des émotions, afin de prendre des décisions éclairées et de penser de manière autonome.

Il est demandé non pas d'agir sous l'interprétation, le jugement, le passé ou par ce qui n'appartient plus au moment présent, mais de sincèrement agir par l'observation de notre société.

Il y a une vérité incontestable dans la nature de l'homme, l'amour⁶². L'amour n'a pas de raison, elle ne peut pas être pensée, ni ne peut être imagé. À ce sens, si on aime réellement, alors on agit. L'amour doit être le moteur afin de transcender la corruption de la société.

⁶² L'amour est un état affectif profond. Selon la définition du [Dictionnaire Le Robert](#), c'est un sentiment vif qui pousse à aimer quelqu'un ou quelque chose, et à vouloir son bien. C'est une notion complexe qui prend de nombreuses formes (romantique, amicale, filiale) et qui varie selon chacun.

Partie 3 : La société

Qu'appelons-nous société ? C'est une question qui paraît bien facile. La société, c'est l'endroit où nous sommes, où nous vivons. C'est l'endroit auquel nous nous éduquons, trouvons un travail, fondons une famille. Pourtant, la société, n'est-elle pas une construction humaine ? Oui, mais pour quelle raison ? Ne sommes-nous pas nous-mêmes cette société ? Car véritablement, nous sommes la société, construite sur les rapports entre chacun.

Nous avons jugé nécessaire de vivre en communauté⁶³, dans l'objectif d'intérêts communs, de bienfaits partagés. Observons plus attentivement cette société dont nous en acclamants tous les bienfaits. Quels sont ces intérêts communs ? Sommes-nous soucieux de la famine dans le monde, agissant de sorte à ce que plus personne ne puisse en souffrir ? Sommes-nous soucieux des droits de chacun, droits auxquels nous ne sommes pas tous concernés ? Ne sommes-nous pas en réalité concernés par ce qui nous concerne et uniquement ce qui nous concerne ?

Car en vérité nous sommes égoïstes, certains avec un égoïsme plus prononcé que d'autres. Nous n'avons, en réalité, qu'agis dans notre intérêt. La quête matérialiste, d'une monnaie dont nous en sommes créateurs, est la perpétuité du sur-enrichissement dont des minorités en détiennent ainsi le pouvoir.

⁶³ Une communauté est un groupe d'individus partageant des caractéristiques, des intérêts, des valeurs ou un espace commun. Ses membres interagissent régulièrement et développent un **sentiment d'appartenance** et une identité collective.

Le pouvoir ne se détient pas par honnêteté. Nous trichons, manipulons, écrasons, afin d'acquérir ce que nous cherchons. C'est un jeu. Un jeu auquel le meilleur tricheur est vainqueur. Certains apporterons de belles promesses, de belles paroles. Eux, sont des experts en triche.

Vous accepterez sa triche en la considérant normale, car si tout le monde triche, quel intérêt d'y faire face ? Nous oublions, nous nous aveuglons, afin de délaissier la lourde responsabilité de la prise de conscience. Il est bien facile de croire à de belles paroles, se sentir réconforté par un homme se disant de votre côté. « La solution », une formule dont on vous présentera la composition grossière, cachant l'intérêt personnel et les quelques intentions dissimulées.

La société se divise, regroupant des terrains idéologiques. Ces idéologies⁶⁴, conceptions humaines, sont la cause des conflits. Soyez en conscient, car s'aveugler à la réalité est une profonde erreur. Poursuivre une idéologie, c'est délaissé la plénitude de l'esprit humain et de sa richesse de pensées.

Ce sont par ces idéologies, dont nous en sommes imposés, qui nous oppose les uns aux autres. Ce n'est guère la compréhension que cherche les hypocrites, mais bel et bien une soumission idéologique.

Comment pouvons-nous agir à l'encontre de l'emprise du tricheur ? Avons-nous un pouvoir permettant cela ? Ne buvons à la même coupe que les menteurs, ne soyons pas

⁶⁴ Une **idéologie** est un ensemble cohérent d'idées, de croyances et de valeurs (politiques, morales, religieuses ou économiques). Elle propose une grille de lecture pour interpréter le monde et guide l'action en indiquant comment la société devrait être organisée et dirigée.

révolutionnaires⁶⁵ dans la destruction, soyons révolutionnaire dans l'esprit.

Un esprit non pas qui suit une idéologie, mais au contraire un esprit qui se détache de l'idéologie, et qui se bat à travers la compréhension. Comprenez le tricheur et, seulement dans la collectivité, vous pourrez agir. Ne soyons pas des suiveurs, soyons des leaders. Non pas un leader d'entre-vous, mais chacun leader, leader de sa vie et leader du changement.

⁶⁵ Le terme **révolutionnaire** qualifie ce qui provoque ou soutient un changement profond, soudain et radical dans un domaine donné. Il s'emploie aussi bien dans le domaine politique et social que dans le domaine des idées ou des sciences.

Partie 4 : L'esprit

Le système de l'esprit dans sa richesse et sa complexité se trouve être l'élément le plus crucial de l'identité et du rapport entre le « moi » et la société. C'est à travers le prisme de la pensée que se façonne les rapports et les réactions face aux événements intérieurs comme extérieurs.

Nous agissons au nom d'une idée, réagissons dans la plénitude de nos rapports avec notre code moral. Est-ce pour autant le cas ? Il est important de saisir la machinerie et la complexité du mental, de l'esprit humain, afin non pas que l'individu agisse selon des principes imposés, mais plutôt par une volonté propre et intimement personnelle.

L'esprit se démarque principalement en trois grandes catégories. L'une d'elle est la conscience, qui s'exprime par l'attention que nous portons envers un sujet ou un objet. La conscience est donc naturellement un état d'observation, mais aussi de sensation. À l'inverse, nous avons l'inconscient, un état qui dissimule, qui délaisse. Entre ces deux mondes s'exprime le subconscient, un état qui contrôle la plus grande partie de nos actions.

Nous ne portons véritablement attention qu'à ce qui nous est soit profondément important, soit ce qui nous impacte le plus. L'attention, elle, est donc intrinsèquement importante et nécessaire afin de comprendre son influence dans l'esprit humain.

Comment pensez vous qu'opère la politique ? N'a-t-elle pas pour usage la manipulation de l'esprit ? Vous constaterez qu'en réalité, la politique se sert de la peur comme moyen d'attention afin de plus facilement influencer et diviser le peuple.

Vous constaterez par la même occasion que votre mémoire se construit plus facilement par les événements les plus marquants qui ont exigé une attention importante dans vos esprits.

Plus vous y réfléchirez, plus cela deviendra évident et clair. Le procédé par lequel vous réfléchirez à cette affirmation est aussi un état d'attention, si vous désirez réellement la compréhension.

En effet, la sphère du conscient et de l'inconscient sont distinctives et pourtant fortement liées. L'attention se manifeste dans l'état de conscience et dès que l'attention se perd, l'idée se détache petit à petit de la conscience pour reposer dans l'état d'inconscience.

Pour mieux comprendre cela, prenons un exemple des plus essentiels. La morale⁶⁶, à la fois une construction subjective et individuelle, est pourtant aussi le résultat d'expériences antérieures, d'un milieu particulier, de l'éducation ou de l'entourage de l'individu. Nous avons donc individuellement été influencé dans notre code moral mais avons aussi dissimulé des expériences antérieures, des croyances et des traditions dans l'inconscient. La morale pour autant, fait surface dans l'état de conscience dès lors que quelque chose nous semble injuste ou moralement incorrecte par rapport à nos propres codes moraux.

Qu'en est-il donc du subconscient ? Est-il moins intéressant d'aborder un thème psychologique central de nos actions quotidiennes ? En vérité, le subconscient est un état puissant. Il guide la plupart de nos actions dans l'ombre, sans que l'on ne soit assez conscient pour le constater ni trop aveuglé pour pouvoir le

⁶⁶ La **morale** est l'ensemble des règles, principes et valeurs de conduite dictés par une société ou une conscience individuelle. Elle sert à distinguer le bien du mal et à guider les actions humaines pour vivre en communauté.

percevoir. Comprenez le subconscient, en ayant déconstruit ce que la société vous impose, et vous serez maître de vos décisions.

Ceci étant dit, comment pouvons-nous agir dans la vérité, comment pouvons-nous agir en alignement avec nos convictions, non pas influencé par un quelconque facteur, mais par notre propre observation de la société et des réactions que nous provoquons face aux défis de la vie ?

Il subsiste différent moyen afin de procéder dans le détachement de l'influence, mais il est important afin de changer l'inconscient, de travailler l'introspection, le mindset et plus particulièrement prendre du recul sur le système de pensée⁶⁷.

Dans la *partie 7 : les pensées*, nous reviendrons sur le thème de la pensée. Cependant il est important de mentionner que tout ce processus passe par la pensée. De ce fait, pour provoquer une réelle révolution intérieure, un changement constant et intemporel, il est essentiel de prendre du recul sur nos propres pensées, aussi bien nos jugements que nos stéréotypes, construction de la société moderne.

Changer, c'est se détacher, et se détacher, c'est prendre du recul par rapport au danger de l'influence. Comme nous l'avons vu, nous sommes construits par l'effroyable conditionnement de la pensée à travers l'éducation, le milieu social, l'entourage ou encore la politique d'un pays.

L'objectif qui nous est tous bénéfique d'atteindre est la réelle connaissance de soi, de ses valeurs et de sa morale. Le fait même

⁶⁷ Un **système de pensées** (ou système de pensée) est une structure globale de croyances, de valeurs, de concepts et de méthodes de raisonnement qui permet à un individu ou à un groupe d'interpréter le monde, de traiter l'information et de prendre des décisions.

de se connaître, d'apprendre à s'observer, permettra de se détacher du conditionnement et d'atteindre la liberté.

Une liberté, non pas atteinte par le conflit, par la peur, par le doute ou par la politique, mais une liberté atteinte par l'attention de soi, de ses pensées, de ses réactions face à son milieu et par la prise de conscience de ce qui subsiste dans l'inconscient.

Partie 5 : L'évolution de l'humain

L'humain est tel une reproduction naturelle de l'Univers. Il subsiste en chacun un ensemble de poussières de couleurs et d'éléments s'unissant vers notre lumière, manifestation de l'amour divin et essence de notre être.

Cette lumière (l'âme) change, évolue en fonction de ce qui l'entoure. Les étoiles (les personnes qui nous entourent) tel qu'astéroïdes (événements dans notre vie) sont marques de notre évolution et certaines étoiles subsistent tandis que d'autres meurt.

En astrologie, le système solaire de notre existence se manifeste de la même manière.



La petite sphère consiste en notre corps physique, une lumière et noyau dont les couleurs se manifestent, formant ainsi le caractère et les sentiments.

En dehors se présente notre thème astral, les planètes et les satellites nous définissant. Enfin à cet ensemble se caractérise notre Univers, auquel événements, fréquentations et découvertes se produisent et changent donc aussi l'intérieur de notre être.

Voyez cette évolution comme une quête, un objectif afin s'atteindre la libération humaine, détachée de la souffrance et du conditionnement.

Partie 6 : Le bien et le mal

Il nous faut observer attentivement le concept de bien et de mal, car cela constitue l'un des aspects essentiels de la morale d'une personne. Nous sommes, individuellement, pris par une morale, parfois étant une construction de la société, des traditions, des religions, des familles, car nous en sommes la construction.

À partir de cette morale que nous avons forgée, nous jugeons par nos pensées ce qui semble normal ou anormal, ce qui semble juste ou injuste, ce qui est bien ou mal. Il y a certes une opposition que nous plaçons entre ce qui est bon et ce qui est mauvais, car nous souhaitons alléger l'esprit, nous souhaitons avoir une radicalité de perception, soit en acceptant une chose, soit en la reniant.

Mais la conceptualité du bien et du mal, n'est-elle pas un sujet complexe ? Un sujet qui incarne une certaine subjectivité ? Oui, mais non. La morale est à la fois un sujet collectif, dans l'ordre d'une société, d'une religion, autant qu'un sujet individualiste⁶⁸, se rapportant aux croyances d'une personne, de ses traditions, mais aussi du résultat de ses expériences et de sa propre perception.

Dans ce rapport complexe des valeurs entre le collectif et l'individualité, nous ne pensons pas nécessaire à l'idée de comprendre. Pourquoi devrions-nous chercher la complexité quand on nous dit de faire telle chose ?

⁶⁸ **L'individualisme** est une conception philosophique, politique et morale qui privilégie les droits, l'autonomie et les intérêts de l'individu par rapport à ceux de la société ou du groupe. Il valorise l'indépendance, l'initiative personnelle et la liberté d'expression.

Pourquoi devrions-nous comprendre ces valeurs ? Ce sont des valeurs qu'on nous a enseignées, assurément elles sont vérités. Pourquoi chercher à comprendre ? C'est comme ça, pas autrement. Tels sont les avis de ceux qui renient la compréhension, ceux qui ne vont pas au-delà de l'apparence.

Nous jugeons alors ceux qui ne correspondent pas à nos valeurs, pensant qu'en détenant la vérité, la moquerie et les discriminations nous sont permises. Et quel pire comportement incite à la haine mis à part la discrimination ? Je vous invite à le percevoir par vous-même.

Nous avons la responsabilité d'un monde meilleur, bien qu'en chacun se cache un objectif différent, n'en étant pas moins crucial que l'autre. Nous pensons juste à l'idée de forcer les valeurs, forcer la gentillesse et imposer une vision.

Mais une vision n'est-elle pas une invitation, une perception qui mérite la compréhension ? Et donc, peut-on forcer quelque chose qu'on ne comprend pas ? Nous n'en serions que plus emprisonnés que l'illusion. Ne laissons pas place à l'incompréhension.

Nous devrions plutôt incarner la gentillesse, incarner le respect de l'autre, l'écoute et l'humilité, afin, espérons-le, de faire comprendre les valeurs essentielles de la vie commune. Écoutons les avis de chacun, avec autant de respect que de compréhension. Ne soyons pas vulgaires en réaction à une idée, mais cherchons ensemble une solution équitable.

L'amour, dans le sens de la compassion, du respect et de l'empathie, est un bienfait bien plus grand que le conflit.

Partie 7 : L'amour pûr

L'amour est un prisme. Elle est exprimée de plusieurs manières et façons, toutes à des échelles différentes. Il y a de ça un amour qui surpasse toute autre forme d'amour, l'amour pûr entraînant celle de toutes les autres.

« Bien aimés, aimons-nous les uns les autres ; car l'amour est en Dieu, et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour. »(1Jean 4:7-8)

En reprenant le concept de l'énergie divine et des textes religieux, nous sommes capables de dire que nous sommes nées de l'amour de Dieu. À travers cette compréhension, chaque personne que vous croiserez dans votre vie est la finalité de l'amour de Dieu. À cet effet, l'amour envers l'autre est nécessaire.

Si tu aimes Dieu, tu aimes sa création, et donc tu aimes ton prochain. L'incompréhension et la guerre entre les hommes n'est que le combat de nos egos et de la fierté qui nous anime. Les préjugés, les discriminations, la haine envers l'autre. Tout cela ne mène qu'à l'éloignement de l'amour envers l'autre, et donc de l'éloignement de Dieu.

Le glorieux chemin de l'amour ne laisse aucune place à l'ego⁶⁹. Entre autres, suivre le chemin de Dieu ne signifie pas être naïf, mais de persévérer dans l'amour et l'attachement de l'autre. Il n'est pas pour autant question de supprimer la colère, la frustration ou de supprimer une quelconque émotion ou

⁶⁹ Dans la philosophie spirituelle et le développement personnel, l'ego est souvent perçu comme le « faux-self » ou une conscience tronquée.

ressentiment. Bien au contraire, c'est à travers les émotions que nous comprenons les besoins et les envies de chacun.

Il est nécessaire par conséquent de ne pas extrémiser ses émotions. De là il est référencé de ne pas extrémiser sa colère de sorte à blesser l'autre verbalement ou physiquement, de ne pas extrémiser sa tristesse de sorte à en avoir des conséquences psychologiques voir en s'incitant au suicide voir de ne pas extrémiser sa joie de sorte à négliger le malheur d'autrui.

La prière, l'aumône, le jeûne ou encore pèlerinage. Tout est une forme d'amour en Dieu. C'est donc à travers sa pratique que le croyant apprendra à aimer d'une nouvelle manière. Cet amour doit se projeter de la même manière envers son prochain.

L'être humain est lié de cet amour, un amour à différentes échelles. Ce qui rassemble l'homme, c'est la foi, c'est l'amour, ce pourquoi la communauté est une nécessité de l'homme.

Voyez cela comme une corde, un fil tout au mieux, qui rassemble les uns et les autres par des valeurs communes, traduites à travers cet amour. On a tendance à penser par cela que l'homme n'a plus d'esprit critique, qu'il suit aveuglément comme un mouton. Au contraire, pour qu'il y ai amour, il y a compréhension. Pour comprendre, il faut remettre en question.

La remise en question ne signifie pas renier ce qu'on ne comprend pas de peur de se tromper, mais plutôt de chercher à comprendre afin de mieux pratiquer.

L'intention dans l'acte est primordiale afin d'en être le plus méritant. Quel mérite peut-il y avoir si nous ne comprenons pas notre propre pratique ? Cette intention se manifestera donc une fois que l'amour pûr s'installe.

Partie 8 : La religion

Nous identifions deux observateurs en ce qui concerne la religion, cet-à-dire celui qui croit et celui qui ne croit pas. Du point de vue de celui qui ne croit pas, il va davantage se consacrer aux expériences et à l'observations des événements de la vie. Quelqu'un de cartésien aura préférence à trouver une raison plutôt que de croire sans réel fondement.

D'un autre côté il y aura celui qui croit à la religion. C'est quelqu'un qui va suivre un code moral et acheminera vers une pratique et connaissance profonde sur la religion et sur sa foi. Nous aurons tendance à affirmer que la raison oppose la croyance car celui qui sait oppose celui qui croit.

Il y a dans cet échange un combat de l'ego auquel l'un affirmera l'ignorance de l'autre tandis que l'autre affirmera la mécréance de ce dernier.

L'homme de raison va considérer la religion comme une cage, un lieu sans issu auquel y appartient des règles strictes et un mouvement de peur et de division, au sein même de la religion sous forme de branches de croyances, mais aussi entre les différentes religions.

Nous remarquerons par la même occasion que la religion est utilisée dans la politique d'un pays afin d'avoir non seulement une emprise sur le peuple mais aussi une justification pour bâtir un empire injuste.

Cependant, il est nécessaire de se pencher davantage sur la religion. Vous remarquerez que les points énoncés consistent en une vision extérieure de la religion, de sa forme et de

l'interprétation qu'on lui donne au travers de la société et plus globalement à travers l'histoire.

Il est par conséquent crucial de saisir la vérité de la croyance, de la religion. Non pas sous le prisme du jugement ou du rejet, mais par une réelle compréhension de ce en quoi elle consiste.

Le champ de l'inconscient est une source de conditionnement, d'ignorance mais plus subtilement d'irresponsabilité. C'est par l'ignorance de la religion que les personnes converties sont à risques de tomber sous l'emprise de sectes, c'est par l'inconscience de nos croyances que nous sommes menés à débattre sans réellement comprendre notre religion.

Percevoir la religion comme une cage avec des règles est autant un conditionnement que le croyant qui ne connaît pas sa religion. Pour parvenir à une réalité, il faut observer et comprendre la religion de par les ouvrages sacrés, la vie des prophètes ou de l'enseignant de cette religion et par l'étude approfondie de celle-ci.

C'est uniquement sous le spectre de la connaissance que nous levons l'incompréhension entre l'homme et la religion. Cette connexion divine, cette expérience ressentie, se traduit à travers la prière, l'aumône, le pèlerinage ou le jeûne car ces pratiques constituent sous le plan physique et psychologique des bienfaits notables mais surtout le plan spirituel du croyant.

À ce sens il est nécessaire de comprendre qu'en réalité, la raison n'oppose pas la croyance. La notion de croyance dans la religion ne se traduit pas simplement de quelque chose dont on croit, mais d'une conviction appuyée d'expériences personnelles et d'observations sur la société et plus globalement le monde et l'Univers auquel on appartient.

Partie 9 : Les pensées

Pour conclure cet essai, nous allons parler des pensées. Les pensées sont un des aspects les plus importants de l'humain, faisant partie d'une des vérités incontestables :

« Je pense, donc je suis » René Descartes⁷⁰

”Descartes découvre une chose qu’il ne peut pas douter : le fait même de douter. Or, douter, c’est penser. Et s’il pense, c’est qu’il existe, au moins comme une conscience pensante. C’est le point de départ de sa philosophie.”

La pensée est donc vitale dans l'existence même du sujet. Les pensées influencent l'état d'esprit d'une personne, mais elle va aussi avoir un effet psychologique sur celui-ci. On dit à cela dans la spiritualité que les pensées permettent la manifestation de ce qui l'entoure.

Il faut donc comprendre comment fonctionne la pensée. Généralement, l'humain va produire une chaîne continue de pensées, allant de différents degrés selon son état et étant une source d'énergie pouvant être positive ou négative envers le sujet.

Une fois la pensée comprise, nous pouvons facilement la manipuler ou en prendre conscience.

On ne peut penser qu'à deux choses à la fois, une pensée principale consciente et une pensée secondaire, majoritairement inconsciente. L'humain utilise donc majoritairement qu'une seule pensée et ce de manière successive et sans arrêt. Il est

⁷⁰ **René Descartes** (1596–1650) est un mathématicien, physicien et philosophe français, universellement considéré comme le **fondateur de la philosophie moderne** et le père du **rationalisme**.

possible de le constater à travers la méditation en essayant de porter une attention en un objet unique. En pensant à deux choses à la fois, nous arrivons donc à les assimiler⁷¹ et les associer involontairement.

Prenons par exemple la nature. Quand je pense à la nature, je vais indirectement penser à un arbre. Dès lors, j'aurais associé le concept de nature avec celui d'un arbre.

À ce sens, si nous arrivons à assimiler les images et les émotions émanant de nos pensées, alors nous pourrions théoriquement contrôler nos pensées consciemment.

Pour que nous puissions naturellement assimiler nos deux pensées, il suffit d'y penser régulièrement. Pour oublier une assimilation de pensée, il suffit de la remplacer par une autre pensée et de manière quotidien et régulier.

Pourquoi clotûrer cet essai par la pensée⁷² ? Car la pensée vous définit. Elle sera votre transformation, votre changement, votre vision de la vie et elle manifestera ce qui vous viendra. Ce que vous en faites est crucial.

⁷¹ Le mot **assimiler** signifie intégrer, rendre semblable ou comprendre un élément extérieur pour en faire partie intégrante.

⁷² La **pensée** est l'ensemble des processus psychiques et cognitifs par lesquels un individu élabore, manipule et associe des concepts, des idées, des souvenirs et des perceptions. Elle permet de comprendre le réel, de résoudre des problèmes, d'anticiper l'avenir et de créer.

Nous sommes à la fin de cet essai. J'espère de tout cœur qu'il vous aura apporté une vision nouvelle et intéressante de la spiritualité et plus précisément du monde qui nous entoure.

Je tiens à remercier Dieu, à remercier mon entourage et mes parents pour tout ce qu'ils m'ont apportés. L'éducation est ce qu'il y a de plus important dans le développement de l'individu et de sa vision du monde.

En ce qui concerne cet essai, de nouveaux éléments seront apportés à celui-ci afin d'apporter l'animation constante de ce dernier et du savoir qui peut être donné.

La science et la spiritualité sont unicités dans la compréhension du monde, de l'Univers et de l'homme. Soyez donc ouvert à votre cœur et votre raisonnement. Apportez au monde votre vision et partagez votre savoir au plus grand nombre d'entre nous, ceci afin de progresser l'humain ainsi que son développement.

Bien à vous,

Mathieu Plaquevent